

令和8年度(2026年度) 姫路市立生涯学習大学校 講座テーマ予定表

206 2年健康生活コース

<金曜日>10:00~12:00 106教室

11/6・11/20・12/4・12/18 前半は106教室、後半は体育館

No.	月日	曜	テーマ	講師名
1	4/17	金	◎ 心の健康と人間関係 ①私の中の私たち	姫路獨協大学 名誉教授 島崎 保
2	5/1	金	心の健康と人間関係 ②人間関係と健康	
3	5/15	金	日常生活の言動を分析する(何気ない仕草や言葉を分析する)	姫路獨協大学 講師 友國 由美子
4	5/29	金	やる気スイッチの入れ方(対象者の行動変容を導く方法)	
5	6/5	金	「心の癖(クセ)を見つけよう①」	姫路獨協大学 名誉教授 島崎 保
6	6/19	金	「心の癖(クセ)を見つけよう②」	
7	7/3	金	ストレスとは ストレス理論・マネジメントについて	姫路獨協大学 講師 友國 由美子
8	7/17	金	医療文化① 『醫』の「ハロー効果」と『呪(まじない)』の「プラシーボ効果」	
9	8/7	金	医療文化② 「身体感覚」の文化性	姫路獨協大学 名誉教授 奥田 寛
10	8/21	金	医療文化③ 「今に生きることわざ」からみる健康についてー 先人の知恵をみなおそう」	
11	9/4	金	姿勢と健康 ①姿勢と健康について	
12	9/18	金	姿勢と健康 ②姿勢の測定ー1(脊柱の形状と動き) 姿勢維持のための自宅で出来るストレッチ	姫路獨協大学 教授 沖嶋 今日太
13	10/2	金	姿勢と健康 ③姿勢の測定ー2(重心動搖と筋力) ロコモティブシンドロームについて	
14	10/16	金	姿勢と健康 ④測定結果の説明 肥満について	
15	11/6	金	痛みを取る教室 ①腰の痛みの自主トレーニング法	
16	11/20	金	痛みを取る教室 ②膝の痛みの自主トレーニング法	姫路獨協大学 助教 永禮 敏江
17	12/4	金	痛みを取る教室 ③肩の痛みの自主トレーニング法	
18	12/18	金	痛みを取る教室 ④首の痛みの自主トレーニング法	
19	1/15	金	オートファジーで抗老化	姫路獨協大学 教授 沖嶋 今日太
20	1/29	金	△ 筋肉の作用(マイオカイン)で抗老化	

備考

◎印は初講日です。受講開始時刻より30分早く登校してください。
 △印は講座終了日です。