

体験型公開講座

健康づくり サポートプログラム

人生100年時代のWell-Beingー若者から高齢者まで、
すべての人が元気に活躍し続けられる社会と安心して暮らすことができる社会に向けて

対象:小学生、高校生～大人(講座毎に対象が異なります)

講座毎に対象・会場が異なりますので詳しくは、各コースの概要をご確認ください

Course01

食

心筋梗塞や脳卒中予防のための食事を知る

～健康寿命を延ばす食品選択能力を磨こう～

栄養学部 教授 藤岡 由夫 ※午前の部と
助教 中川 輪央 午後の部は
同じ内容です。

日程:10月8日(日) 午前の部 9時30分～12時00分
午後の部 13時00分～15時30分

会場:神戸学院大学 有瀬キャンパス
13号館 2階 栄養教育実習室

対象:高校生以上

医師の講義と管理栄養士による
栄養相談を受けて、自分に合った
食品選択能力を磨きましょう!

「健康体力測定会」関連企画

痛みに負けないカラダづくり【全2回】

総合リハビリテーション学部 ※全2回参加可能な方。
理学療法学科 助教 下 和弘 ※午前の部と午後の部
は同じ内容です。

日程:第1回 10月28日(土)、第2回 2月17日(土)

時間:午前の部 9時00分～11時30分、午後の部 13時30分～16時00分

会場:神戸学院大学 有瀬キャンパス 体育館

対象:歩行が可能で、ひとりで簡単な
体操ができる体力がある方

測定項目:体組成、骨密度、神経機能検査ほか

計測機器を用いて体の状態を
チェックし、カウンセリングを行います。
運動を続けることで起こる身体
の変化を体験してみましょう!

Course02

動

Course03

心

【心の健康講座】ストレスとの上手な付き合い方

～フォーカシングを用いて、うまく悩むコツを学ぼう～

心理学部 心理学科 講師 岡村 心平

日程:11月12日(日)

時間:第1部 10時00分～12時00分

第2部 13時30分～15時30分

会場:神戸学院大学 神戸三宮サテライト

対象:高校生以上

自分のストレス傾向やストレス対処法を学び
心の健康を維持・増進させる
スキルをアップしよう!

Course04

食

くらしの中の
薬食同源

～身近な食薬の活用法を知ろう～

薬学部 講師 平野 裕之

日程:11月11日(土) 10時00分～12時00分

会場:神戸学院大学 ポートアイランド
第2キャンパス1号館1階 理科室

対象:高校生以上

健康を維持するための身近な食品の
摂り方を学び、普段の生活に食養生を
取り入れてみましょう!

親子で
学ぼう!

【全2回】

正しいカラダの
使い方を学ぼう!

Course05

動

総合リハビリテーション学部
理学療法学科 助教 下 和弘

※全2回参加可能な方に限ります。

日程:第1回 9月2日(土) 10時00分～12時00分

第2回 12月2日(土) 10時00分～12時00分

会場:神戸学院大学 神戸三宮サテライト

対象:小学3～6年生とその保護者

自分の身体をチェックして、正しい身体の使い方を学びましょう!

KOBEこども大学×健康づくりサポートプログラム

<Course02「痛みに負けないカラダづくり」関連企画>

総合リハビリテーション学部 理学療法学科

健康体力測定会

日程:10月28日(土) 午前の部 10時00分～、午後の部 14時30分～

対象:60歳以上の方

※午前の部と午後の部は同じ内容です。

定員:32名(午前16名、午後16名)

※「健康体力測定会」ではカウンセリングは行いません

カウンセリングをご希望の方は、Course02「痛みに負けないカラダづくり」をお申込みください。