

東海大学大学開放講座「若さを保つ、健活！」を 9月21日（土）から開催します

伊勢原市と東海大学の包括的な連携に関する協定事業の一環として、東海大学大学開放講座「若さを保つ、健活！」を開催します。

若さを保ち健康に生活するためのヒントを「講義」と「運動」の両面から学びます。詳細は添付資料をご確認ください。

1. 日時

令和6年9月21日（土）～11月30日（土）全5回
各回 午前9時30分～正午

2. 場所

東海大学 伊勢原キャンパス（下糟屋143）

3. 定員

原則、全5回参加できる人30人 ※満員

4. 添付資料

東海大学 大学開放講座「若さを保つ、健活！」

5. 取材について

取材・撮影を希望される場合は、事前に以下の問い合わせ先までご連絡ください。

担当・問い合わせ先

社会教育課（中央公民館内） 0463-93-7500

受講生募集

令和6年度

東海大学 大学開放講座

「若さを保つ、健活！」



日時：令和6年9月21日～11月30日 土曜日 全5回

各回 午前9時30分～正午

場所：東海大学 伊勢原キャンパス

☆お友達やご家族と一緒にご参加ください。

- ◆各日、「講義」と「体づくりトレーニング」があります。
- ◆初回に開講式、最終日に閉講式を行います。

9月21日

- ① Yoi栄養摂取で、フレイル予防
- ② 日常生活に取り入れたいエクササイズ

10月 5日

- ① 認知症予防エクササイズ
- ② 認知症を知る

10月19日

- ① 若さの維持は気持ちから～自己効力感とレジリエンスのアプローチ～
- ② ストレッチエクササイズ

11月 9日

- ① メンテナンス運動
- ② アーユルヴェーダで自己の体質に合った健康管理を学ぶ

11月30日

- ① 空手エクササイズ
- ② 舌の力を知る！

※詳しい内容は裏面をご覧ください

◎申込み（受講料 無料）

募集員 全5回（原則）参加できる人
定員 30人（申込み順）
持ち物 飲み物、着替え、タオル、*室内履き（10/5以降）
申込期間 8月1日(木)～20日(火)
申込先 伊勢原市教育委員会
教育部 社会教育課(中央公民館内)
電話 93-7500
FAX 93-7551



伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン

…主催 伊勢原市教育委員会 …

テーマ：「若さを保つ、健活！」

9月21日	9:30~	開講式 Yo!栄養摂取で、フレイル予防 榊原 麻弥 先生（医学部看護学科） 栄養摂取は、人間が生きていく中で欠かせない行動の一つです。 「食べる」という行為は、人間の欲求の中でも重要な役割を持っています。 食事をするならば、体に良いものを食べたいですね。 身近にある食べ物について一緒に考え、日々の生活に潤いを与えましょう！	3号館2F・203教室
	10:45~	日常生活に取り入れたいエクササイズ 久保田 晃生 先生（体育学部生涯スポーツ学科） 2024年1月に厚生労働省から「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」が示されました。そのガイドの中では、筋力トレーニングの重要性が新たに示されました。そこで、この時間では、日常生活に気軽に取入れられる簡単な筋力トレーニングとなるエクササイズを紹介いたします。一緒に身体を動かしましょう。	2号館4F柔道場&トレーニング室
10月5日	9:30~	認知症予防エクササイズ 吉岡 尚美 先生（体育学部生涯スポーツ学科） 身体活動は認知症予防に重要です。 中でも、多様な動きを取り入れた運動が効果的であることがわかっています。 また、仲間と楽しく、コミュニケーションを取りながら活動する方が有効だとされています。 このプログラムでは、頭とからだを使って、仲間と笑いながら認知症予防運動を実践します。	2号館5Fアリーナ
	10:45~	認知症を知る 呉地 祥友里 先生（医学部看護学科） 認知症の患者数は日本で約700万人、65歳以上の2割が該当します。もし自分や家族がそうになったら・・・。 「認知症でも幸せに暮らすコツ」を一緒に考えたり、予防のヒントを見つけてみませんか。	2号館2F 2H-31教室
10月19日	9:30~	若さの維持は気持ちから ~自己効力感とレジリエンスのアプローチ~ 西垣 景太 先生（健康学部健康マネジメント学科） 心身相互作用と言い、心と身体はつながっていると考えられます。 行動への自信の程度を示す自己効力感を高めるためには、どのような心がけが大切なのでしょう。また、精神の回復力とされるレジリエンスを高めて、精神的な健康度を高く保ち、広い意味での体力を維持してウェルビーイングな日常を送れるように心掛けていきましょう。	1号館 講堂A
	10:45~	ストレッチエクササイズ 田巻 以津香 先生（体育学部生涯スポーツ学科） ストレッチには様々な効果があるとされています。もちろん柔軟力の向上もそうですが、血液循環の促進やリラクゼーション効果も得ることができます。夏の暑さにさらされた体には自分でも思ってもいない疲労が溜まっていたりします。心地よい音楽をBGMに、ゆったりと自分のペースで体を伸ばして、日頃の疲れを労ってあげましょう。	2号館5Fアリーナ
11月9日	9:30~	メンテナンス運動 野坂 俊弥 先生（体育学部生涯スポーツ学科） 身体の不調を調整し、快適な状態をメンテナンスするための運動を体験しましょう。有酸素運動（エアロビクス）だけでなく、柔軟性や平衡性（バランス能力）、程よい筋力運動が実践できるスキルを身につけて、安全で快適な日常生活に必要な体力や運動能力が維持できるような運動プログラムをご一緒にください。	2号館5Fアリーナ
	10:45~	アーユルヴェーダで自己の体質に合った健康管理を学ぶ 座波 ゆかり 先生（医学部看護学科） アーユルヴェーダは、インド5000年の歴史をもち、WHO（世界保健機構）で認められた予防医療・総合医療です。また人の体質を3つに分け、それぞれの体質に合った生活を提示しています。当日は、アロマの芳香浴でリラックスをいただきながら、ご自身の体質診断やセルフマッサージなど体験していただきます。	2号館2F 2H-31教室
11月30日	9:30~	空手エクササイズ 谷木 龍男 先生（体育学部生涯スポーツ学科） 沖縄で生まれ、本土で発展し、世界に広がった空手（道）。現在では世界で3,000万人が稽古し、東京五輪では正式種目として採用されています。空手は、スポーツや武道だけでなく、体操（エクササイズ）としての側面もあります。 今回のレッスンでは、体操としての空手のエッセンスを、楽しく安全に楽しみましょう。	2号館5Fアリーナ
	10:45~	舌の力を知る！ 閉講式 新村 直子 先生（医学部看護学科） みなさま「舌の力」という言葉を聞いたことがありますか？発声講師の篠原さなえ先生は、これを「舌力」と名づけました。「舌力」は、実は発声にとどまらず、呼吸・姿勢保持など我々の健康維持に大きな役割を果たしています。このプログラムでは、舌の役割について説明するとともに、舌力を鍛えるトレーニングについても実践します。	3号館2F 203教室