

2025 年度前期 西南コミュニティーカレッジ

人間科学部提供

1) 心と身体に向き合う

～ヘルスリテラシーで築く健康で豊かな人生～



講座内容

「心と身体に向き合う～ヘルスリテラシーで築く健康で豊かな人生～」は、健康について主体的に学び、より豊かな生活を送るための知識と実践力を身につける全4回の講座です。心身の健康に関する幅広いテーマを扱い、現状の理解から具体的な改善方法まで、多角的なアプローチで健康づくりを支援します。講義と体験型の学びを通じて、参加者自身が健康維持のための意識と行動を高めることを目指します。

講座情報

講 師	開催期間	受講対象者 定員	受講料	応募期限
山崎 先也 ほか 人間科学部 教授	5 月 13 日～6 月 3 日 毎週火曜日 18 : 30-20 : 00	一般 40 名	一般 4,500 円 (全 4 回分)	4 月 21 日 (月) 必着

講座責任者：西南学院大学 人間科学部 山崎 先也

必要な教材

特になし。講座内で使用する教材は講師がご用意いたします。

講座形式 対面形式

会場：西南学院大学体育館（ジムナシオン）※都合により、予告なく会場を変更する場合があります。

コースのスケジュール

	開催日	内容・講義テーマ	
	5 月 13 日 (火)	オリエンテーション（初回講座開始 5 分前より）	社会連携課
1	5 月 13 日 (火)	ヘルスリテラシーを育む ～「からだ」に向き合う～	人間科学部 准教授 續木 智彦
2	5 月 20 日 (火)	健康と体力（体組成・体力測定を含む）	人間科学部 教授 山崎 先也 ほか
3	5 月 27 日 (火)	心とからだ ～リラクセーション体験を中心に～	人間科学部 教授 井上 久美子
4	6 月 3 日 (火)	日常生活から始める健康づくり ～健康関連体力を高める実践方法～	人間科学部 教授 田原 亮二

* 体組成推定（生体電気インピーダンス法）や体力測定（握力、歩行能力テスト、開眼片足立ちなど）を行います。

* 運動により悪化する恐れのある疾患等をお持ちの方は、お申込みの前に主治医にご相談ください。

* 受講料は、保険料 500 円を含みます。