

第1回

松本大学健康首都会議



健康づくりは幸せづくり
～人生100年時代を迎えて～

受講は
無料

2023 **3/4土・5日**
〈会場〉松本大学 5号館

「松本大学健康首都会議」は、地域の健康づくりの拠点である松本大学を「地域の健康首都」と捉え、周辺地域と一体となって地域住民の健康づくりと地方創生・地域貢献を目指す市民参加型講座です。

各講座 60分間

複数の受講も可能です



手作り「健康弁当」の販売があります ※数量限定
〈両日〉11:30～売り切れまで

3/4土 開講講座

記念講演

3/4(土) 10:00～11:15 (申込不要)

健康寿命延伸の最終目標：「生きがい創出」への誘い

いざな



松本大学 学長
菅谷 昭

〈各講座開催時間〉11:30～12:30 / 13:30～14:30 / 14:45～15:45

「運動」による健康づくり		「心」の健康づくり		「食」に関わる健康づくり		「子ども」の健康づくり	
講座 1 運動	人と関わり、体を動かして「フレイル」「認知症」を予防しましょう! 講師：松本大学 大学院 健康科学研究科 根本 賢一 教授 11:30～12:30	講座 2 心	自分にやさしく、ひとにやさしく 講師：松本大学 教育学部 学校教育学科 下山 恵子 准教授 11:30～12:30	講座 3 食	健康寿命延伸に備えた「食事のかたち」とは? 講師：松本大学 人間健康学部 健康栄養学科 水野 尚子 助手 11:30～12:30	講座 4 子ども	読み書きが苦手ってどうということ? 講師：松本大学 教育学部 学校教育学科 樋口 一宗 教授 11:30～12:30
講座 5 運動	高原リゾートでリフレッシュ! いきいき健康になろう 講師：株式会社 池の平ホテル&リゾート 健康運動指導士 小澤 ひかる さん 13:30～14:30	講座 6 お金	実践講座 贈与の見直し?! 知っておきたい相続準備【相続セミナー】 講師：ファイナンシャルプランナー・相続診断士 小山 陽介 さん 11:30～12:30 ※終了後に無料個別相談可	講座 7 食	糖尿病予防の機能性食品 講師：松本大学 大学院 健康科学研究科 高木 勝広 教授 13:30～14:30	講座 8 子ども	子どもの身体についての理学療法的な立場からの理解 講師：松本大学 人間健康学部 スポーツ健康学科 伊藤 真之助 専任講師 13:30～14:30
講座 9 運動	スポーツ産業からみるヘルスケアの今後 講師：松本大学 人間健康学部 スポーツ健康学科 本間 崇教 専任講師 14:45～15:45	講座 10 心	児童・思春期のこころの健康を考える 講師：松本大学 総合経営学部 総合経営学科 矢崎 久 准教授 13:30～14:30	講座 11 食	健康寿命延伸に向けた「神奈川県未病改善ツアー、健康栄養学科のフレイル予防食品臨床試験」の紹介 講師：松本大学 大学院 健康科学研究科 弘田 量二 教授 14:45～15:45	講座 12 子ども	子どもがスマホ脳にならない「情報」との付き合い方 講師：松本大学松商短期大学部 浜崎 央 学部長・教授 14:45～15:45
講座 13 運動	実践講座 中高齢者を対象とした【フレイル予防のための運動実践】 講師：松本大学 人間健康学部 スポーツ健康学科 根本ゼミの学生 14:45～15:45 会場：第2体育館	講座 14 心	人のこころを少しだけ理解するための臨床心理学 講師：松本大学 大学院 健康科学研究科 齊藤 茂 准教授 14:45～15:45	講座 15 お金	実践講座 FPから学ぶ資産の作り方【マネーセミナー】 講師：ファイナンシャルプランナー・相続診断士 小山 陽介 さん 14:45～15:45 ※終了後に無料個別相談可		

3/5日 〈各講座開催時間〉9:30～10:30 / 10:45～11:45 / 13:00～14:00

「社会生活」と健康づくり		「専門分野」による健康づくり		「地域」の安全を守る		健康支援	
講座 16 社会	「旅」と健康 講師：松本大学 総合経営学部 観光ホスピタリティ学科 山根 宏文 教授 9:30～10:30	講座 17 専門	未病を克服して健康寿命延伸を目指す音楽療法 講師：松本大学 和合 治久 客員教授 9:30～10:30	講座 18 地域	地域防災の諸課題 講師：松本大学 大学院 総合経営研究科 地域防災科学研究所 木村 晴壽 研究所長・教授 9:30～10:30	講座 19 子ども	松本山雅FC・松本大学男子サッカー部【キッズサッカー教室】 30名限定 小学校低学年まで(年長・年中可) 講師：松本山雅FC 10:45～11:45 会場：第2体育館
講座 20 社会	「農業」と健康づくり 講師：松本大学 人間健康学部 スポーツ健康学科 田邊 愛子 准教授 10:45～11:45	講座 21 専門	生活習慣病について(高血圧症・糖尿病等) 講師：松本大学 大学院 健康科学研究科 青木 雄次 教授 10:45～11:45	講座 22 地域	地域防災への取り組み 講師：島内地区島高松町会 高山 拓郎 会長 10:45～11:45	講座 23 健康	体験講座 当日受付もOK ※順番をお待ちいただく場合があります。 地域健康支援ステーション【健康測定をしてみよう】 10:45～11:45
講座 24 社会	「色彩」と健康 講師：松本大学松商短期大学部 金子 能呼 教授 13:00～14:00	講座 25 専門	エンディングノートリビングウィル 講師：杉山外科医院 杉山 敦 医師 13:00～14:00	講座 26 地域	家族を守るために知っておきたい応急手当 擦り傷から心肺蘇生法まで 講師：健康安全センター 脇本 澄子 保健師 13:00～14:00	講座 27 健康	体験講座 当日受付もOK ※順番をお待ちいただく場合があります。 地域健康支援ステーション【健康測定をしてみよう】 13:00～14:00

※受講教室は当日総合受付にてご確認ください。 ※各講座、30分前より受付を開始いたします。

受講お申し込み

ご家族・お友達同士など、複数で受講希望の場合は代表者がお申し込みください。

申込フォームの場合

かんたん

右記のQRコードからお申し込みください▶



※ご記入いただきましたお客様の個人情報は本イベントの運営のためにのみ使用させていただきます。

FAX・郵送の場合 / 下記必要事項をご記入の上、お送りください

- ご希望の講座番号(1～27)
- 申込人数
- 申込代表者名
- ご連絡先 TEL / ご住所

FAX 0263-33-7476

〒390-0863 松本市白板1-9-39
「松本大学健康首都会議」事務局
(株)日本広告内 宛

申込締切
3/1(水)まで

主催：松本大学 / 共催：市民タイムス・abn長野朝日放送

お問合せ先 事務局：株式会社日本広告内 TEL.0263-33-8102(平日9:00～17:00)

当事業は新型コロナウイルスの感染防止に最大限配慮して実施致します。