

第2回

松本大学健康首都会議

健康ライフの知恵を増やそう!

～さらなる脳活・筋活・骨活・腸活に向けて～

受講
無料

2023

11/11土・12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 70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

10:00～10:30 開会式【会長挨拶】菅谷 昭学長

基調講演 (要事前申込)

11/11(土) 10:30～12:00

「健康の魂学 (ソウロギー)」

京都ヘルメス研究所所長・京都大学名誉教授・
医学博士・第19期日本学術会議会員

(任命権者・小泉純一郎)

山中 康裕 氏



11/11土

※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。

〈各講座開催時間〉1時限 13:00～14:10 / 2時限 14:40～15:50

講座 1 知って安心! 食中毒を防ぐには 講師: 東京大学名誉教授、放送大学客員教授、京都大学大学院医学研究科研究員、日本学術会議連携会員 関崎 勉 教授 13:00～14:10 <small>特別講演</small>	講座 2 運動で脳を活性化 講師: 松商短期大学部 商学科 川島 均 教授 13:00～14:10	講座 3 事前に防ぐ身体の不調 ～身体に有効な姿勢の 整え方～ 講師: 人間健康学部 スポーツ健康学科 伊藤 真之助 専任講師 13:00～14:10	講座 4 【ワークショップ】 心をハグしよう～自分の心を 知り、心地よい習慣をつくる～ 講師: 教育学部 学校教育学科 下山 恵子 准教授 13:00～14:10	講座 5 贈与の見直し 知っておきたい相続準備 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 13:00～14:10	講座 6 森永乳業の機能性素材で 健康になろう! ～ビフィズス菌と ペプチドのご紹介～ 講師: 吉本 真さん、新井 小百合さん 13:00～14:10
講座 8 腸活～腸内環境を 食事で整える～ 講師: 人間健康学部 健康栄養学科 水野 尚子 助手 14:40～15:50	講座 9 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: 松本大学 健康安全センター 脇本 澄子 保健師 14:40～15:50 <small>30名 限定</small>	講座 10 骨コツ貯めよう 「きん(筋肉)」のお話 講師: 一般社団法人MOSC・ 百瀬整形外科スポーツクリニック 百瀬 能成 医師 14:40～15:50	講座 11 発達障害のある子どもと 大人～正しい理解と上手 な関わり方～ 講師: 教育学部 学校教育学科 山本 ゆう 専任講師 14:40～15:50	講座 12 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 ※終了後に無料個別相談可 14:40～15:50	講座 7 無理なくできる中高年者 のための筋トレ実践講座 人間健康学部 スポーツ健康学科 根本ゼミナールの学生 ※運動できる服装・運動靴持参 13:00～14:10 第1体育館 <small>50名 限定</small>

11/12日

※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。

〈各講座開催時間〉1時限 9:30～10:40 / 2時限 11:10～12:20 / 3時限 13:20～14:30

講座 14 人生会議(ACP)と リビングウィル ～在宅医療と地域包括ケアは どこまで進んだか～ 講師: 杉山外科医院 杉山 敦 医師 9:30～10:40	講座 15 良い歯で、 よく噛み、良い身体 講師: 杉山歯科医院 杉山 貴 歯科医師 9:30～10:40	講座 16 動脈硬化予防改善の ための運動講座 講師: 人間健康学部スポーツ健康学科 山本 薫 准教授 9:30～10:40	講座 17 高齢者のための 音楽療法 講師: 松本大学 和合 治久 客員教授 9:30～10:40	講座 18 【ワークショップ】豊かな未来 社会を目指して仮想世界の ポジティブな活用を考える 講師: 大学院 総合経営研究科 室谷 心 教授 9:30～10:40 <small>20名 限定</small>	講座 19 【地域防災科学研究所】 防災による地域の健康を 考える①災害情報の活用 講師: 防災士 早川 英治 さん 9:30～10:40
講座 20 世界の長寿地域から学ぶ 10の共通する ライフスタイル 講師: 総合経営学部 観光ホスピタリティ学科 山根 宏文 教授 11:10～12:20	講座 21 長野県企業における 「健康経営」の導入状況と その効果 講師: 大学院 総合経営研究科 兼村 智也 教授 11:10～12:20	講座 22 血管年齢の測定体験会 講師: 人間健康学部スポーツ健康学科 山本 薫 准教授 11:10～12:20 <small>15名 限定</small>	講座 23 防ごう!高齢者の3大不慮 の事故死～浴槽溺水、 平面転倒、食物窒息～ 講師: 大学院 健康科学研究科 青木 雄次 教授 11:10～12:20	講座 24 【地域健康支援ステーション】 災害時の非常食 ポリポップ調理 小学生以上対象※エプロン持参 11:10～12:20 6号館 調理実習室 <small>16名 限定</small>	講座 25 【地域防災科学研究所】 防災による地域の健康を考える② 長野県の気象情報解き明かし 講師: 気象予報士 杉本 麻衣子 さん 11:10～12:20
講座 26 個人の体力にあった 健康づくりを高原の レイクリゾートから考える 講師: (株)池の平ホテル&リゾート 健康運動指導士 中野 豪 さん 13:20～14:30	講座 27 森と里山の恵みを 活かした健康づくりと 地域活性化 講師: 大学院 総合経営研究科 田開 寛太郎 専任講師 13:20～14:30	講座 28 ゆっくり呼吸とストレッチ ～太極拳を楽しむ～ 講師: 人間健康学部スポーツ健康学科 山本 薫 准教授 ※運動できる服装・運動靴持参 13:20～14:30 第2体育館 <small>定員に達しました</small>	講座 29 運動と食事から始めよう 予防医学!! 医師が実践する予防医療 講師: Medical Science and Sports Lab代表、 医学博士 内田 晃司 医師 13:20～14:30	講座 30 【地域健康支援ステーション】 楽しく体を動かそう! 親子運動教室 小学校1～3年生の親子 ※運動できる服装・運動靴・ タオル持参 13:20～14:30 第1体育館 <small>30名 限定</small>	講座 31 腸内環境を整えて、 健康寿命を延ばしましょう! 講師: 南信ヤクルト販売(株) 営業部CS推進室 次長 湯川広孝 さん 11:10～12:20

両日ブース出展のご案内

大塚製薬(株)

ボディメントドリンクの試飲・
「免疫力アップ」に関する情報を提供

(株)ナガノトマト

信州産トマトジュースの試飲を通して
加工用トマトの豊富な栄養をお伝えします。
その他自慢の品々もご紹介!

(株)アコース

子供から高齢者まで、全ての人々に対し、
技術開発力をもって健康づくりに貢献します

(株)池の平ホテル&リゾート

標高1450mの爽やかな高原で、
あなただけの運動プログラム
(白樺リゾート 池の平ホテル&リゾート 健康いきいき診断プログラム)

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

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

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。

- ご希望の講座番号(1～31)
- 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

11/8(水) まで

主催: 松本大学健康首都会議実行委員会

構成団体: 松本大学・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〉