

## 受講申し込み方法

受講をご希望の方は、はがき・FAX・Eメールのいずれかに、郵便番号・ご住所・お名前（ふりがな）生年月日・電話番号・受講希望講座（初級編・中級編）を記入し、下記宛先まで、お申込みください。

定員になり次第締め切らせていただきますので、ご了承ください。

各講座の正式な募集チラシは、講座開始2カ月前に発行いたしますので、本学のホームページでご確認頂くか、下記までご請求ください。  
傷害保険加入のため、お名前（ふりがな）・ご住所・生年月日が必要となります。

申込フォームは本学HPの公開講座ページにございます

ご注意：天災や天候の激変、講師のやむをえない事情、その他突発的な事情により、講座の日時、内容を変更または休講する場合があります。なお、滋賀県に「暴風警報」「暴風雪警報」「気象特別警報」が発令された場合は休講します。

### お問合せ・申し込み

聖泉大学 地域連携交流センター 公開講座係

〒521-1123 滋賀県彦根市肥田町720

**TEL 0749-43-7510 FAX 0749-43-5201**

**E-mail renkei@seisen.ac.jp HP <http://www.seisen.ac.jp/>**

## 会場案内

\* 駐車場、駐輪場有

鉄道路線図



〈主要駅から稲枝駅までの所要時間〉

JR 米原駅から約 15 分 / JR 京都駅から約 50 分 / JR 大阪駅から約 72 分  
JR 大垣駅から約 65 分 / JR 敦賀駅から約 85 分 / JR 福井駅から約 114 分

大学周辺マップ



〈駅からのルート〉

JR 稲枝駅から徒歩約 13 分



平成29年度

## 聖泉大学地域連携交流センター

----- 高齢者の学び直し講座 -----

# 健康づくり リーダー 養成講座

初級編

中級編



▶ お問合せ・申し込み

聖泉大学 地域連携交流センター 公開講座係

**TEL 0749-43-7510**

主催：聖泉大学 地域連携交流センター

協力：聖泉大学人間学部 スポーツ・身体運動支援センター

後援：彦根市、彦根市社会福祉協議会

地域で活躍するリーダー養成シリーズ

## 健康づくりリーダー養成講座・初級編

超高齢社会となった日本では、地域の健康づくりに関して、専門家だけでなく、地域住民が自主的に健康づくりを行えるよう自立（律）が求められています。そこで、地域の自主サークルや介護予防サークルなどで活躍する豊富な知識と技能を持ち合わせた「健康づくりリーダー」を養成します。初級編では、運動の楽しさや必要性をより感じるとともに安全に運動を行うための知識をみにつけます。また、リーダーどうしのつながりや情報交換の場となることも期待します。

### 1 体力測定と健康相談 ～自分の健康状態を詳しく知ろう～

平成 29 年  
**9/30**  
10:00-12:00

簡単な体力測定と健康チェックを行います。測定結果をもとに個人にあった目標設定や安全に運動を行うための知識を紹介しします。

**講 師**  
看護学部准教授 **間 文彦**  
看護学部講師 **中島真由美**  
**会 場**  
聖泉大学 1 階 会議室

### 2 ノルディック・ウォーキング体験

平成 29 年  
**10/28**  
10:00-12:00

近年、人気のノルディック・ウォーキングを体験します。また、より効果的で楽な歩き方を提案します。

**講 師**  
人間学部講師 **多胡陽介**  
**会 場**  
聖泉大学 1 階 会議室  
体育館 宇曽川周辺

### 3 運動と心の健康 ～簡単な音楽体操やレクリエーション活動を通じて～

平成 29 年  
**11/25**  
10:00-12:00

音楽を用いた簡単体操でリフレッシュします！また、健康維持につながる楽しいレクリエーション活動を通じて、心の健康を考えます。

**講 師**  
人間学部准教授 **炭谷将史**  
**会 場**  
聖泉大学 1 階 会議室

トータルコーディネーター：多胡陽介（健康運動指導士）

**受講料** 1,500 円（1 回 500 円） ※受講料は初回に集めます

**対 象** 一般市民（中高年向）、健康づくり支援をおこなっている方、自主サークルや地域サロン等で活動中の方

**定 員** 30 名（定員になり次第締め切ります）

**修了証** 3 回全て出席された方には、本学認定の修了証書を発行します。  
※傷害保険に加入しますので事前申込をお願いします。

＜受講における注意＞

- ・3 回の講座全てで身体を動かします。医師から運動を止められている方はご遠慮ください。
- ・運動できる服装、靴でご参加ください。
- ・タオル・飲み物等は、各自ご持参ください。

ごあいさつ

地域連携交流センター長 **間 文彦**

聖泉大学地域連携交流センターでは、大学で取り組んでいる教育・研究成果を公開し、地域社会の生涯教育・健康・文化の発展に貢献することを目的として、平成 28 年度は、「高齢者およびその介護者を対象とした公開講座」および「健康づくりリーダーの養成講座～初級編～」を実施いたしました。

平成 29 年度は、高齢者の学び直し講座として「地域で活躍するリーダー養成シリーズ・健康づくりリーダーの養成（初級編）（中級編）」を開講いたします。また、公開講座としては、「子育てシリーズ」と「高齢者福祉シリーズ」を開講します。地域の交流の場、新たな学びのきっかけづくりになればと考えております。



ノルディックウォーク

地域で活躍するリーダー養成シリーズ

## 健康づくりリーダー養成講座・中級編

初級編では紹介できなかった健康増進のための食事や医学的知識、リラクゼーション法、そして聖泉大学が新たに開発したオリジナル体操をご紹介します。地域の健康づくりに活かすことができる知識と実践的なプログラムの講座です。

### 1 心と身体のリラクゼーション

平成 29 年  
**4/15**  
10:00-12:00

私たちは、生活の中でうまくストレスと付き合う必要があります。本講座はストレスに対処するために心身の状態を調えるリラクゼーション法について学びます。

**講 師**  
看護学部教授 **小山敦代**  
**会 場**  
聖泉大学 1 階 会議室

### 2 やってみよう！聖泉オリジナル体操

平成 29 年  
**5/13**  
10:00-12:00

新しく聖泉大学の“オリジナル体操”を開発しました。地域のみなさまに実践してもらえよう体操のコツをお伝えします。あわせて交流を深める簡単なゲームを紹介します。

**講 師**  
看護学部講師 **安孫子尚子**  
人間学部講師 **多胡陽介**  
**会 場**  
聖泉大学 1 階 会議室

### 3 やってみよう！丈夫な足腰をつくる簡単エクササイズ

平成 29 年  
**6/3**  
10:00-12:00

いつまでも元気に動くためには、筋肉や骨などの機能を維持・向上させ、丈夫な足腰をつくる必要があります。簡単にできる足や腰などの運動方法について学びます。

**講 師**  
健康運動指導士 **中原今日子**  
**会 場**  
聖泉大学 1 階 会議室

### 4 アクティブ・シニアに必要な栄養と食事について

平成 29 年  
**6/24**  
11:00-13:30

活動的な生活をおくるためには、毎日のちょっとした食事の工夫が欠かせません。これからのシニアに必要な栄養と食事方法を提案します。（簡単な料理をつくります）



**講 師**  
聖泉大学人間学部非常勤講師  
管理栄養士 **奥井智美**  
**会 場**  
稲枝公民館 調理室

トータルコーディネーター：多胡陽介（健康運動指導士）

**受講料** 3,000 円（全 4 回） ※受講料は初回に集めます／4 回目のみ材料費別途 500 円必要です

**対 象** 一般市民（中高年向）、健康づくり支援をおこなっている方、自主サークルや地域サロン等で活動中の方 ※中級からの受講も可

**定 員** 24 名（定員になり次第締め切ります）

**修了証** 4 回全て出席された方には、本学認定の修了証書を発行します。  
※初級編を修了されていない方や初めての方でも各講座の参加は可能です。  
傷害保険に加入しますので事前申込をお願いします。

＜受講における注意＞

- ・医師から運動を止められている方はご遠慮ください。
- ・4 回目は、エプロンをご準備ください。
- ・運動できる服装、靴でご参加ください。
- ・タオル・飲み物等は、各自ご持参ください。