

令和5年度埼玉未来大学ライフデザイン科オンラインコース カリキュラム・講師一覧

テーマ	カリキュラム	講師	
体と頭脳の パワーアップ	①オーラルフレイルの予防と対策 ～歯は口元を、口元は笑顔を、笑顔は人生を変える～	埼玉県立大学 准教授	秋山 恭子 氏
	②シニアのためのメンタルヘルス ～「病は気から」。メンタルヘルスのセルフケアで心も身体も健康に～	東洋大学 教授	松田 英子 氏
	③楽しく続ける脳トレ体操 ～100歳まで認知機能を保ちましょう～	日本アロマアクティビティ協会 代表	飯田 由香 氏
埼玉の魅力と 現代社会	①ふるさと埼玉の魅力と観光 ～何も無いとは言わせない！埼玉県の魅力大公開！～	立教大学 特任研究員	井上 晶子 氏
	②埼玉の偉人 ～ヘレンケラーも敬愛した盲目の国学者・埼玉一～	公益社団法人温故学会（埼玉一史料館）	齊藤 幸一 氏
	③現代的課題（ヤングケアラー 等） ～ヤングケアラー・子ども居場所づくりの現状と課題を知る～	十文字学園女子大学 教授	星野 敦子 氏
地域社会で いきいきと	①あたたかい聴き方・やさしい話し方 ～良い聴き手、話し手となるためのポイントを知る～	埼玉県立大学 准教授	佃 志津子 氏
	②人生100年時代における市民活動のすすめ ～市民活動のはじめ方と市民活動・ボランティア事例紹介～	(公財)いきいき埼玉 理事長	永沢 映
	③地域デビュー「シニア共助担い手塾」 ～地域デビューを進める心構えを学ぶ～	大月短期大学 教授	佐藤 茂幸 氏
楽しく安心 シニアライフ	①シニアのファイナンシャルプラン ～50歳を過ぎてからの資産運用～	ファイナンシャルプランナー	高伊 茂 氏
	②心をつなぐコミュニケーション ～日常のコミュニケーションのポイントを知る～	横浜創英大学 教授	横山 恵子 氏
	③SNS活用術 ～シニア世代のSNSとの向き合い方を学ぶ～	NPO法人埼玉情報センター 事務局次長	秋本 創 氏

※講師・内容は変更になる場合があります。予めご了承ください