

令和6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 健康開発学科 口腔保健科学 専攻 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～	立教大学 名誉教授	大石 和男 氏
	③未病と健康	日本薬科大学 特任教授 温泉入浴指導員 睡眠改善インストラク ター	石川 泰弘 氏
	④人生の処方箋～アドラー心理学の実践～	文教大学 教育学部 教授	会沢 信彦 氏
	⑤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 ～荻野吟子～	熊谷市教育委員会社会教育課市史編さん室 主査	蛭間 健悟 氏
	③埼玉県の気象変動とその対策	気象予報士	平井 信行 氏
	④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 副学長	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～	法政大学 現代福祉学部 教授	末武 康弘 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	東京都健康長寿医療センター研究所 副所長	藤原 佳典 氏
楽しく安心 シニアライフ	①シニアを狙う詐欺から身を守るために	草加市消費生活相談員	山口 玲子 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
	③和のこころを学ぶ	和楽舎 代表	辻川 牧子 氏
	④明るい相続	埼玉司法書士会 司法書士	山田 美穂 氏
	⑤シニアのための片づけ・収納術	片づけヘルパー	永井 美穂 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。