

## 令和7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<br>パワーアップ | ①オーラルフレイルの予防と対策<br>～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<br>口腔保健科学専攻 准教授       | 新井 恵 氏  |
|                 | ②シニアのためのメンタルヘルス<br>～「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<br>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暮らしの中のアンガーマネジメント                                    | 獨協医科大学 教授                           | 関根 正 氏  |
|                 | ⑤100歳まで認知機能を保つための脳トレ                                 | 埼玉県立大学 作業療法学科 助教                    | 滝澤 宏和 氏 |
| 埼玉の魅力と<br>現代社会  | ②埼玉の偉人<br>～荻野吟子～                                     | 熊谷市教育委員会社会教育課市史編さん室<br>主査           | 蛭間 健悟 氏 |
|                 | ③埼玉県の気候変動とその対策                                       | 気象予報士                               | 平井 信行 氏 |
|                 | ③現代的課題（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<br>いきいきと  | ①あたたかい聴き方・やさしい話し方<br>～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<br>～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<br>副所長             | 藤原 佳典 氏 |
| 楽しく安心<br>シニアライフ | ①シニアを狙う詐欺から身を守るために                                   | 一般財団法人日本消費者協会<br>消費者問題調査室 調査委員      | 山口 玲子 氏 |
|                 | ②心をつなぐコミュニケーション                                      | 元NHKアナウンサー                          | 徳田 章 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。