

令和7年度加須市シニアいきいき大学 自然科学部・健康科学コース【2年次】日程表

テーマ：シニアの健康

内 容： 高齢期を心身共に健やかに過ごすための知識や技能を修得する学習

定 員：50名

会 場：101、105教室、体育館(アリーナ、多目的ホール、柔道場)等

回 数	開催日	時 間	講 師	講義概要
①	5月14日(水)	10:55～12:25	平成国際大学教授 小山 浩	その運動で、健康に！ 「運動習慣で健康寿命を延ばそう」
②	6月11日(水)	10:55～12:25	平成国際大学教授 三宅 仁	転倒予防と受け身の活用
③	7月 2日(水)	10:55～12:25	平成国際大学准教授 市原 英	今から始めるコンディショニング 毎日自分で身体づくり！
④	7月30日(水)	13:15～14:45	平成国際大学専任講師 横沢翔平	骨格筋と加齢 「筋トレをするなら今でしょ！」
⑤	9月 3日(水)	10:55～12:25	平成国際大学教授 加藤浩治	保健統計とAIで考える！ あなたの「QoL向上計画」
⑥	10月 8日(水)	10:55～12:25	平成国際大学専任講師 先場 瞬	脳に刺激を与え運動神経を鍛えよう！ 「コーディネーショントレーニング」
⑦	11月19日(水)	10:55～12:25	平成国際大学非常勤講師 大内詩織	生きる源は食事から！
⑧	12月 3日(水)	10:55～12:25	平成国際大学教授 キャサリン・ジドニス	アメリカの文化を通じて 海外にも目を向けてみよう！
⑨	1月14日(水)	10:55～12:25	平成国際大学助教 松井優一	家でもできるボール運動 「運動習慣で100歳へ！」
⑩	2月18日(水)	10:55～12:25	平成国際大学専任講師 安ウンギョン	「若返りリトミック」音楽療法士の 濱ちゃん&松ちゃんと一緒に歌って動いて
卒業式	3月11日(水)	—	—	—

※開催日時、「講師」、「講義概要」等は、都合により変更される場合もありますので、ご了承下さい。