

予約制  
3回シリーズ  
1,500円

2020年度

聖泉大学地域連携交流センター



トータルコーディネーター

多胡陽介  
人間学部 准教授

# 健康づくり リーダー 養成講座



健康づくりリーダー養成講座

## 基礎コース

※「初級編」から名称変更いたしました。講座の内容は昨年と同じです。

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。基礎コースでは、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身につけます。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。

第1回

2020年  
**9/10** 木  
10:00-12:00  
[受付 9:30~]  
稲枝地区公民館

### 体力測定と健康相談～自分の健康状態を詳しく知ろう～

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おこなうための知識を紹介します。  
※必ず上履きをお持ちください。



講師 間 文彦 看護学部 教授

臨床では、精神科急性期病院で勤務し、日本精神科看護協会の思春期・青年期認定看護師として8年間精神科看護に携ってきました。2000年から大学で精神看護領域の教員として勤務しています。本講座では看護師の立場から運動後の健康チェックのアドバイスをしています。

第2回

2020年  
**10/22** 木  
10:00-12:00  
[受付 9:30~]  
聖泉大学・宇曾川治い

### ノルディック・ウォーキング

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 多胡陽介 人間学部 准教授

地域の方と連携し健康運動の指導者を育成しています。保有資格は、健康運動指導士、ノルディック・ウォーキング・インストラクター等、多数。専門分野はスポーツ・バイオメカニクスおよびレクリエーション。研究テーマは「運動を楽しむために必要な身体感覚への気づき」

第3回

2020年  
**11/26** 木  
10:00-12:00  
[受付 9:30~]  
聖泉大学

### 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～

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 山越章平 人間学部 講師

スポーツ心理学を専門としています。大学では「スポーツと心理学」「コーチング論」「レクリエーションとレジャー」などの授業を担当しています。実践活動については、試合で実力を発揮することを目的としたメンタルトレーニングの講習会を行っています。

お問合せ  
お申込み

聖泉大学 地域連携交流  
センター 公開講座係

TEL 0749-43-7523

E-mail renkei@seisen.ac.jp ・ HP <https://www.seisen.ac.jp/>

QRコードを  
読み取ると  
サイトにアクセス  
できます。



聖泉大学 公開講座

検索



[主催] 彦根長浜地域連携協議会

(長浜バイオ大学、聖泉大学、滋賀文教短期大学、滋賀大学、滋賀県立大学、彦根市、長浜市、滋賀県、彦根商工会議所、長浜商工会議所)

[共催] 聖泉大学 地域連携交流センター

[後援] 彦根市、彦根市社会福祉協議会、彦根市老人クラブ連合会

# 健康づくりリーダー養成講座 基礎コース

[受講料] 1,500円(全3回) ※受講料は、初回にお持ちください。

[対象] 一般市民(中高年向け)、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] 20名(定員になり次第締め切ります)

★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。

## 申し込み方法

### ①ウェブサイトから申し込む方法



聖泉大学ホームページ上の公開講座申し込みフォームからお申し込みください。  
スマートフォンでQRコードを読み取り、サイトにアクセスすることができます。  
<https://www.seisen.ac.jp/fuzoku/chiikirenkei/koukaikouza>



### ②FAXで申し込む方法

以下の申込欄に必要事項を記入し、下記の申し込み先へ送信してください。

受講希望講座 健康づくりリーダー養成講座 基礎コース			
お名前	ふりがな	生年月日	西暦 年 月 日
ご住所	(〒 )		
電話番号		FAX 番号	
Eメール			
備考			

### ③電話・Eメール・はがきで申し込む方法

次の必要事項を添えて、下記へお申し込みください。

①受講希望講座名、②お名前(ふりがな)、③郵便番号、④ご住所、⑤電話番号、⑥生年月日、⑦Eメールアドレス(お持ちの方)

申し込み期間 7月1日水 ~ 9月4日金

\*定員になり次第締め切らせて頂きますので、ご了承ください。

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 0749-43-7523 FAX 0749-43-5201

E-mail [renkei@seisen.ac.jp](mailto:renkei@seisen.ac.jp) ・ HP <https://www.seisen.ac.jp/>

#### <受講にあたっての留意事項>

- ・全ての講座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。
- ・運動ができる服装でご参加ください。
- ・第1回講座は稲枝地区公民館で実施します。必ず上履きをお持ちください。
- ・タオル、飲み物等は各自お持ちください。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、次のことにご理解・ご協力をお願いします。

- 運動開始までマスクの着用をお願いします。
- 入り口にアルコール消毒液を設置しますので、手指消毒を行ってください。
- ご自宅で検温し、健康チェックシートを受付で提出してください。健康チェックシートは、あらかじめ郵送します。
- 風邪に類する症状のある方、発熱(37.5℃以上)されている方は受講できません。
- 稲枝地区公民館を使用する際、受講者の氏名・電話番号・体温を公民館へ提出します。あらかじめご了承ください。
- 今後の状況によっては、講座を中止する場合があります。最新情報は、本学ホームページにてご確認ください。

その他、天災や天候の激変、講師のやむを得ない事情、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。また、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。

## 会場アクセス

第1回

稲枝地区公民館(彦根市本庄町60)

\*駐車場、駐輪場あり



第2回・第3回

滋賀県彦根市肥田町720

\*駐車場、駐輪場あり

<駅からのルート>  
JR稲枝駅から徒歩約13分

