

淑徳大学・文京学院大学共催公開講座2023

からだ 心と身体ハッピーエイジング

受講料
無料

9月30日(土) 13:30~16:00

講座1



会場

淑徳大学
埼玉キャンパス

みずほ台駅西口から
スクールバス(無料)で約10分

※駐車場はありませんので、
スクールバスをご利用ください。

今日からできる笑顔と身体づくり

～骨・筋肉・食事もしっかり!～



講師

齋藤 京子

淑徳大学 教育学部こども教育学科 准教授

講座2

申込方法

QRコード、FAX または Eメール で

①～⑦を明記の上、淑徳大学までお申し込みください。

① 郵便番号 ② 住所 ③ 氏名(ふりがな)

④ 年齢 ⑤ メールアドレス

⑥ 電話番号 ⑦ FAX番号

※お電話でのお申し込みはできません。

上記いずれかの方法でお申し込みください。

※連絡用メールアドレス(メールアドレスをお持ちでない方はFAX)を必ずご記入ください。

QRコードから直接
お申し込みいただけます。→



人生の棚おろしワークショップ



講師

東 知幸

文京学院大学 人間学部 心理学科 准教授

申込締切

2023年9月15日(金)

先着28名

※先着順で受付、定員に達し次第締め切ります。

お問い合わせ

淑徳大学「共催公開講座」係

〒354-8510 埼玉県入間郡三芳町藤久保1150-1 TEL: 049-274-1511 FAX: 049-274-1521

E-mail: kouza@u.shukutoku.ac.jp

※今年度は淑徳大学の受付となりますので、ご注意ください。

後援: ●埼玉県教育委員会 ●富士見市 ●富士見市教育委員会 ●ふじみ野市 ●ふじみ野市教育委員会 ●三芳町 ●三芳町教育委員会

ご 挨 拶

淑徳大学・文京学院大学による共催公開講座は、4年ぶりの対面方式で開講いたします。

2023年度は、昨年に引き続き「心と身体」をテーマに、齢を重ねながら人生をより充実させていく「ハッピーエイジング」に的を絞り、骨・筋肉・栄養についての講義と実技指導、人生ふりかえりのワークショップを企画いたしました。今回は初の試みとして淑徳大学の図書館で開催いたします。学びの秋、ぜひ大学の図書館に足を運んでみませんか。

講座1 今日からできる笑顔と身体づくり ～骨・筋肉・食事もしっかり！～



マスク生活の中で忘れがちになった笑顔を取り戻しましょう。

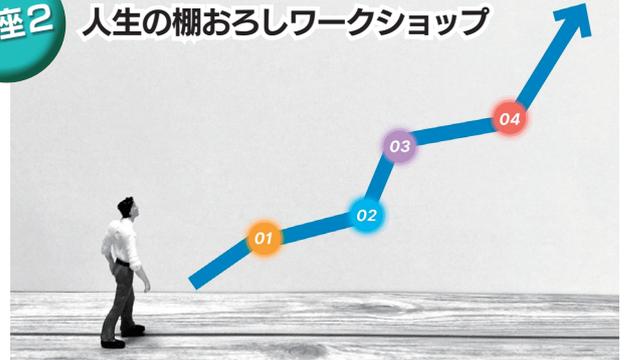
いきいき健康に過ごすために、齢を重ねていく身体と向き合い、骨や筋肉をつくる食生活を少し意識してみませんか。また、仕事や家事の合間に、簡単にできるミニエクササイズ(体操、ストレッチ)や笑いヨガの実技も行います。心も身体もハッピーに！

講師紹介

【淑徳大学 齋藤 京子】

博士(医学)、予防医学、公衆衛生学、疫学者。子どもから高齢者までの公衆衛生活動を行っている。食生活習慣(栄養、運動、睡眠)に関する予防活動、健康教育に力を入れている。

講座2 人生の棚おろしワークショップ



あっという間に過ぎていく毎日、ちょっと立ち止まって、これまでの人生を折れ線グラフとして表現することで「人生の棚おろし」(ふりかえり)をしてみませんか？

自分の生き方を見つめ直すこと、そして他者と交流することで、これからの人生をより充実させていくためのヒントが見つかるかも!?

講師紹介

【文京学院大学 東 知幸】

公認心理師・臨床心理士。専門は臨床心理学。特に、人生グラフテストなどの心理アセスメント技法やカラージュ療法などの表現療法を専門とする。

※受講される場合は、研究データの収集を目的として、ワーク前後の質問紙、および作品の撮影を取らせていただくことがあります。予めご了承ください。

【健康状態確認のお願い】

- ・当日体調不良の方は参加をお控えください。
- ・キャンパス入構後、手指消毒のご協力をお願いいたします。

【天候不良等による開催中止のご連絡について】

やむを得ず、開催中止となった場合は、開催日の数日前に [淑徳大学ホームページ](#) にてお知らせいたします。

