



Student First ～あなたが変える出会いがある～

山陽学園大学・山陽学園短期大学

2025 年度 公開講座

こころと からだの 健康戦略



第1回

9.6[±] 13:30 ~ 15:00 (13:00 から受付開始)

受講料無料

「骨と血管のセルフケア

ー見えないところこそ、メンテナンス！ー

講師 看護学部 看護学科 講師 田中 愛子 定員 50名 会場 山陽学園大学 本館 301 教室

私たちの身体を支える骨、全身の細胞に酸素と栄養を届ける毛細血管は、普段は意識しにくいものの、健康維持に欠かせない重要な存在です。しかし、加齢や生活習慣の影響により、知らないうちに骨や毛細血管はもろくなります。毛細血管へのダメージを放置すると、腎臓や脳、見た目の変化など、さまざまな健康リスクを招く可能性があります。

この講座では、骨と血管を守るための食事、運動、生活習慣のポイントを分かりやすく紹介します。見えない部分だからこそ、早めのメンテナンスが大切です。今日からできるケアを学び、未来の健康を守りましょう。

第2回

9.13[±] 13:30 ~ 15:00 (13:00 から受付開始)

受講料無料

「脳科学から考える Well-being 習慣」

講師 看護学部 看護学科 講師 井田 裕子 定員 50名 会場 山陽学園大学 本館 301 教室

私たちの「こころ」と「からだ」は密接に関係しており、脳科学の研究から、日々の生活習慣が脳の健康、そして幸福感 (Well-being) に大きく影響を与えることが明らかになってきました。主観的な Well-being を高めることに焦点を当てることで、どの世代の方々も、より豊かな人生を送ることができ、実際に Well-being が高い方は、心身ともに健康で長生きする傾向がある、という研究結果も出ています。

この講座では、科学的根拠に基づきながら、脳を活性化し、幸福感を高めるための無理なく楽しめる生活習慣のポイントを紹介し、人生 100 年時代をポジティブに過ごすためのヒントを提供します。

お申込み

受講を希望される方は、必要事項をご記入の上、下記のいずれかの方法でお申込みください。
※先着順で受付いたします。定員を超えた場合、締切前でも受講をお断りする可能性があります。



- QR コード (申込みフォームに必要事項をご記入ください)
- E メール (件名は必ず「公開講座申込み」とご記入ください)
- FAX ●ハガキ

申込み締切 第1回 8月27日(水) 第2回 9月3日(水)

必要事項

- ①お名前
- ②ご住所
- ③ご連絡先
(連絡可能な電話番号及び E メール)

お問合せ

山陽学園大学・山陽学園短期大学 公開講座係
〒703-8501 岡山市中区平井 1-14-1 TEL:086-901-0705 FAX:086-273-3226 E-mail:rc-center@sguc.ac.jp

主催：山陽学園大学・山陽学園短期大学 後援：岡山県教育委員会／岡山市教育委員会