

講座番号

ライフスタイル

008

中高齢期の健康づくりについて学ぶ

高齢期に備えるカラダづくりのための身体活動、筋トレ、食事について学ぶ

講座内容

高齢期を元気な状態で過ごすためのカラダづくりについて、中高齢期から実践できる身体活動、筋トレ、食事、睡眠、休養に関する理論と具体的実践方法について解説します。運動経験がない方、既往歴がある方でも実践できるウォーキングやマシーンを使わない筋トレを紹介します。

期 間	10月21日～11月11日	受講料	6,000円
曜 日	月曜日	定 員	30名
時 間	13:30～15:30	会 場	横浜・金沢八景キャンパス
回 数	全3回	持ち物	筆記用具
教 材	講師が毎回レジュメやプリントを用意します。		

講座スケジュール

回数	日 程	内 容
1	10月21日(月)	中高齢期の健康づくり(理論編) 中高齢期を元気に過ごす上で必要なカラダづくりのための食生活習慣について重要な点について学ぶ。
2	10月28日(月)	中高齢期の健康づくり(身体活動実践編) 健康維持増進に必要な身体活動量と具体的実践方法、筋トレの実践方法について学ぶ。 ウォーキングや自宅でする筋トレの実技をしますので、動きやすい服装とシューズでご参加ください(普段着でOK)。
3	11月11日(月)	中高齢期の健康づくり(食と生活リズムの整え方) 食事と身体活動、睡眠や休養をどのように生活の中に位置づけることによって生活リズムを整えることができるかについて、事例を紹介しながら参加者と共に考える。

講師紹介



菅 洋子(すが ようこ)

本学栄養学部教授

大学では生活習慣病や疾病予防や地域の健康づくりについて学ぶ公衆栄養学を担当するとともに、スポーツ栄養学、運動生理学を専門としている。2023年12月より京急富岡駅近くでリハビリデイサービス&パーソナルジム CORET を経営し、アスリートから高齢者までの指導を行っている。



前田 有美(まえだ ゆみ)

(株)ブレインラボカマクラ代表取締役、筑波大学研究員 博士(スポーツ医学)
健康運動指導士(健康・体力づくり事業財団認定) パーソナルフィットネストレーナー (NESTA認定)

スポーツ整形外科病院でのトレーナー、専門学校スポーツ科学科や高齢者大学校講師、電機メーカーでのヘルスケア新事業開発や商品企画などを経て現職。体力の維持向上のため、エクササイズなどの身体を動かして得られる気づきから意識的な行動へと繋げていくプログラム、また、身体と心の状態をよりよくするため、健康の3軸である「身体活動・食事・睡眠と休養」の行動を整えるプログラムを伝え、広めています。