

常葉大学公開講座

浜松キャンパス

生涯学習や
リスキリングに役立つ
**人気の
講座多数!**

受講料
無料



I 現代の相続と争族

①10/8水 ②10/15水 ③10/22水

経営学部 経営学科 准教授 安齋眞行



J スポーツの現在と未来

①10/25土 ②11/1土

健康プロデュース学部 スポーツ健康科学科 准教授 村本名史



L 避難生活でおこる 心身の変化とその対策

①10/29水 ②11/5水

保健医療学部 作業療法学科 講師 村岡健史

充実の講師陣!

詳しくは **裏面** を参照してください。



C 今から始める ‘知的食生活’のすすめ

①11/15土 ②11/29土

健康プロデュース学部 健康栄養学科 教授 池谷昌枝



K 巧みな日常生活 動作を目指して

①11/26水 ②12/3水

健康プロデュース学部 健康柔道整復学科
講師 大塚博史 講師 眞鍋和親

後援

浜松市、(公財)浜松市スポーツ協会
浜松商工会議所、浜北商工会、奥浜名湖商工会
静岡新聞社・静岡放送、中日新聞東海本社

参加お申込みの方は、事前予約をお願いします。

WEB申込

右記のQRコードから
必要事項を入力送信
してください。



申込先・お問い合わせ先

〒431-2102 静岡県浜松市浜名区都田町 1230
TEL: 053-428-6748 FAX: 053-428-2900
E-Mail: kouken@hm.tokoha-u.ac.jp
URL: <https://www.tokoha-u.ac.jp/>



令和 7 年度

常葉大学公開講座

サブテーマ 今から始める新しい学び

申込番号

C

今から始める‘知的食生活’のすすめ

—アクティブエイジングを目指して—

申込締切 11/7 金 定員 32 名 5号館2階 5204調理室

人生 100 年時代をアクティブかつ幸せに過ごすためには、食事が基盤です。本講座では、身近にある‘あぶら’についての知識を深め、どの年代からでもすぐに始められ、簡単に作ることができる食事について、調理実習を交えながら楽しく学びます。

11/15 土 健康的な‘あぶら’の選び方と簡単調理
10:00～12:00 健康プロデュース学部 健康栄養学科 教授 池谷昌枝

11/29 土 知的食生活のための10か条
10:00～12:00 健康プロデュース学部 健康栄養学科 教授 池谷昌枝

◆持ち物：エプロン・タオル・マスク・飲料水の準備をお願いします。
【こんな方にオススメ！】
高校生以上（食物アレルギー、疾患による食事制限を有する場合は受講をお控えください。）
【講座で身につく知識・能力等】
健康に生きるための栄養の知識とそれを実践するための調理方法

サブテーマ これからの暮らしを考える

申込番号

I

現代の相続と争族

—空き家問題等の早期相続対策を考える—

申込締切 9/30 火 定員 30 名 3号館2階 3223教室

相続が争族となるリスクはわたしたち誰でもが抱えていることであり、少子化と多様性がもたらした課題点も発生しています。そういった課題点を民法・裁判事例・空き家問題等の観点から講義いたします。

10/ 8 水 争族裁判判例と早期の相続対応
19:00～20:30 経営学部 経営学科 准教授 安齋眞行

10/15 水 争族の法制度での実務的対応
19:00～20:30 経営学部 経営学科 准教授 安齋眞行

10/22 水 空き家問題と相続争族の備え
19:00～20:30 経営学部 経営学科 准教授 安齋眞行

【こんな方にオススメ！】相続問題に関心のある方
【講座で身につく知識・能力等】相続に対する金融知識等

申込番号

J

スポーツの現在と未来

—スポーツの魅力を多面的にとらえる—

申込締切 10/17 金 定員 40 名 3号館2階 3223教室

スポーツを取り巻く様々な問題や課題、魅力や素晴らしさなどについて考えることで、スポーツの「現在」について学びます。また、AI を活用したバイオメカニクスやトレーニング科学に関する最新の情報を知ること、スポーツの「未来」について考えます。

10/25 土 スポーツの現在
14:00～15:30 健康プロデュース学部 スポーツ健康科学科 准教授 村本名史

11/ 1 土 スポーツの未来
14:00～15:30 健康プロデュース学部 スポーツ健康科学科 准教授 村本名史

【こんな方にオススメ！】スポーツに関心のある方
【講座で身につく知識・能力等】スポーツに関する知識、新技術

申込番号

K

巧みな日常生活動作を目指して

—効率のよい身体の動かし方を身に付ける—

申込締切 11/18 火 定員 40 名 8号館2階 8202教室

本講座では様々な日常生活動作(ADL)を運動学的に解説し、巧みな動作と誤った動作について解説していきます。今まで何気なく行ってきた動作を見直し、巧みな生活動作を獲得しましょう。

11/26 水 無理なく立ち上がるための身体の使い方
19:00～20:30 健康プロデュース学部 健康柔道整復学科 講師 大塚博史

12/ 3 水 ADLのためのトレーニング
19:00～20:30 健康プロデュース学部 健康柔道整復学科 講師 眞鍋和親

◆軽い運動のできる服装でお越しください。
【こんな方にオススメ！】
どなたでも(普段の生活動作で痛みや動きにくさがある方にお勧め)
【講座で身につく知識・能力等】
効率よい身体の動かし方。誤った動作によっておこる障害について

申込番号

L

避難生活でおこる心身の変化とその対策

—不測の事態に備えて今からできること—

申込締切 10/21 火 定員 50 名 3号館3階 3318教室

長期化する避難生活での心身の変化、健康を保つための工夫や準備について学びます。過去の災害経験から分かってきた「生活不活発病」や「エコノミークラス症候群」などの対策を知り、もしもの時に備えましょう。

10/29 水 避難生活が心身に与える影響(健康リスク)
19:00～20:30 保健医療学部 作業療法学科 講師 村岡健史

11/ 5 水 避難生活で心身の健康を維持するための具体的な備えや工夫
19:00～20:30 保健医療学部 作業療法学科 講師 村岡健史

【こんな方にオススメ！】中高年の方々、地域の自治会関係者
【講座で身につく知識・能力等】避難生活が心身に与える影響(健康リスク)に関する知識、避難生活で心身の健康を維持するための具体的な備えや工夫に関する知識

申 込 方 法

WEB 申込

右記の QR コードから必要事項を入力送信してください。



メール・FAX 申込

①氏名(フリガナ) ②電話番号 ③メールアドレスまたは FAX 番号 ④希望講座の申込記号
上記①～④をご記入の上、申込先へ送信してください(申込人数が複数の場合、②③については代表者のみご記入ください)。

※申込順に受付し、定員に達し次第、募集を締め切ります。WEB 申込は返信メールをもって受付完了とし、メールまたは FAX 申込は受付できなかった場合のみご連絡します。

申込先・お問い合わせ

常葉大学 浜松地域貢献課

TEL.053-428-6748 FAX.053-428-2900

E-Mail. kouken@hm.tokoha-u.ac.jp

【受付時間】平日8:30～17:00

注意事項

参加申込講座の受講前に、常葉大学ホームページにて、中止や延期がないことを確認してください(開催の中止や延期はメールまたは FAX で連絡します)。

アクセス

常葉大学 浜松キャンパス

〒431-2102 静岡県浜松市浜名区都田町 1230

●電車:天竜浜名湖鉄道「常葉大学前駅」下車 徒歩約7分

●バス:遠鉄バス都田線「常葉大学東門」バス停下車 JR「浜松駅」より約45分(浜松駅北口バスターミナル16番のりば:市役所経由都田行)

※電車・バスでお越しの方は、運行状況にご注意ください。
※車でのご来場も可能です。キャンパス内の駐車場をご利用ください。