

平成28年度 公開講演会

平成28年度 なごや健康カレッジ（平成28年10月29日～12月3日）

こころとからだの健康づくり

“こころとからだを整える6つの知恵”

場所：愛知学院大学名城公園キャンパス

アガスタワー4F 2402教室（Design Future Studio A）

第1回 平成28年10月29日（土） 筋トレで骨も強くする！～高齢者のトレーニング入門～

講師：愛知学院大学心身科学部健康科学科 准教授 長崎 大

第2回 平成28年11月5日（土） ストレスマネジメントについて〈臨床動作法による〉

講師：愛知学院大学心身科学部心理学科 教授 吉川吉美

第3回 平成28年11月12日（土） 中高年期のメンタルケア

講師：愛知学院大学心身科学部心理学科 客員教授 生越達美

第4回 平成28年11月19日（土） 口から始まる健康づくり

講師：愛知学院大学心身科学部健康科学科 講師 早川統子

第5回 平成28年11月26日（土） シニアのこころとからだを健康に保つには～認知症の原因と予防～

講師：愛知学院大学心身科学部健康栄養学科 教授 丸山和佳子

第6回 平成28年12月3日（土） 抗酸化食品による疾病と老化予防について

講師：愛知学院大学心身科学部健康栄養学科 教授 大澤俊彦