

第3回

# 松本大学健康首都会議

## 健康ライフの知恵を増やそう!

受講  
無料

# 2024 11/9 土

## 〈会場〉松本大学 5号館

「松本大学健康首都会議」は、地域の健康づくりの拠点である松本大学を「地域の健康首都」と捉え、周辺地域と一体となって地域住民の健康づくりと地方創生・地域貢献を目指す市民参加型講座です。

各講座 70分間

複数の受講も可能です

手作り「健康弁当」と「健康サラダ」の販売があります  
数量限定  
11:00～ 売り切れまで

開会式 9:50～(10分)

会場場所

各受講教室は当日総合受付にてご確認ください。※各講座、30分前より受付を開始いたします。

各講座  
開催時間

1  
限目

10:00～11:10

2  
限目

11:30～12:40

3  
限目

13:30～14:40

4  
限目

15:00～16:10

講座  
7

誰でもできる!  
運動初心者のための  
簡単な健康運動  
～自分の足で生活を  
続けるために～

講師:健康運動指導士 池田 咲季さん  
10:00～11:10 第一体育館

講座 1  
特別講演 ①  
人生100年時代…  
「健康寿命」の延伸から  
「生きがい寿命」の  
充実に向けて  
松本大学前学長・元松本市長  
菅谷 昭 さん  
10:00～11:10

講座 2  
認知症の予防と  
音楽療法  
講師:松本大学  
和合 治久 客員教授  
10:00～11:10

講座 3  
人々の心に  
花を咲かせた  
小松一三夢の生き方を  
考えよう!  
講師:学校教育学科  
松原 好広 准教授  
10:00～11:10

講座 4  
運動と食事から  
始めよう予防医学!!  
医師が実践する  
予防医療  
講師:MedSciSportsLab代表  
医師・医学博士 内田 晃司さん  
10:00～11:10

講座 5  
今から変化できる!!  
正しい姿勢について  
講師:スポーツ健康学科  
伊藤 真之助 専任講師  
(理学療法士)  
10:00～11:10

講座 6  
贈与の見直し  
知っておきたい  
相続準備  
講師:ファイナンシャル  
プランナー・相続診断士  
小山 陽介 さん  
10:00～11:10

講座 8  
特別講演 ②  
残したい  
～『アイミタガイ』  
という心～  
11.1 全国公開映画  
「アイミタガイ」原作者  
作家 中條 てい さん  
11:30～12:40

講座 9  
防災による  
健康な地域づくり①  
地域防災と福祉制度  
講師:  
地域防災科学研究所 所長  
尻無浜 博幸 教授  
11:30～12:40

講座 10  
超(腸)元気生活の秘訣!  
腸を健康に保ち、  
元気で楽しい毎日を!!  
講師:南信ヤクルト販売(株)  
営業部CS推進室  
次長 湯川 広孝 さん  
11:30～12:40

講座 11  
食事から考える  
健康ライフステージ  
講師:地域健康支援ステーション  
管理栄養士 水野 尚子 さん  
11:30～12:40

講座 12  
無理なくできる  
中高年者のための  
筋トレ実践講座  
講師:松本大学  
根本ゼミナール  
11:30～12:40 第一体育館

講座 13  
FPから学ぶ資産の作り方  
「マネーセミナー」  
講師:ファイナンシャル  
プランナー・相続診断士  
小山 陽介 さん  
※終了後に無料個別相談可  
11:30～12:40

講座 14  
最近の食品摂取量の  
変化と健康長寿との  
関係について  
講師:松本大学  
大学院健康科学研究科  
青木 雄次 教授  
13:30～14:40

講座 15  
防災による  
健康な地域づくり②  
災害時の食を考える  
講師:  
地域防災科学研究所  
管理栄養士 水野 尚子 さん  
13:30～14:40

講座 16  
統合失調症との歩み  
「生きづらい僕が見つ  
けた楽しく生きる方法」  
講師:仲村 橙 さん  
13:30～14:40

講座 17  
動脈硬化・糖尿病  
予防改善のための  
運動の理論と実際  
講師:スポーツ健康学科  
山本 薫 准教授  
13:30～14:40

講座 18  
体力アップ!  
『からだ』を鍛える  
ウォーキング講座  
(成人対象30名)  
講師:地域健康支援ステーション  
健康運動指導士  
13:30～14:40 第一体育館

講座 24  
ゆっくり呼吸と  
ストレッチ  
～自身のからだと  
対話する～  
講師:健康栄養学科  
平田 治美 准教授  
15:00～16:10 第一体育館

講座 19  
松本市・小諸市で現在  
実施中のフレイル予防  
食品臨床試験の進捗報告  
講師:大学院健康科学研究科  
弘田 量二 教授/健康栄養学科  
長谷川 尋之 専任講師  
15:00～16:10

講座 20  
松本大学との産学連携事業  
「白樺リゾート  
健康指導の実績」  
講師:  
(株)池の平ホテル&リゾート  
健康運動指導士 小澤ひかるさん  
15:00～16:10

講座 21  
今すぐできる  
ストレスマネジメント!  
～認知行動療法で  
ストレスコーピング～  
講師:学校教育学科  
山本 ゆう 専任講師  
15:00～16:10

講座 22  
成長期の障害予防  
こどもはおとなの  
ミニチュアではない!  
講師:百瀬整形外科  
スポーツクリニック  
医師 百瀬 能成 さん  
15:00～16:10

講座 23  
運動で脳を活性化  
講師:松商短期大学部商学科  
川島 均 教授  
15:00～16:10

(かんでんばと地域・大学のコラボ事業)

### ブース出展のご案内

サンプル協賛

ゴールドパック(株)

機能性表示食品「食べるキャロットジュース」

大塚製薬(株)

「女性の健康」をサポートする情報を提供  
月経前症候群(PMS)・更年期・エクオール 等

(株)ナガノトマト

信州産トマトジュースの試飲を通して  
加工用トマトの豊富な栄養をお伝えします。  
その他自慢の品々もご紹介!

(株)アステップ信州

必ず来る『もしも』のために  
～終活・家族葬 特別相談会～

(株)池の平ホテル&リゾート

標高1450mの爽やかな高原で、  
あなただけの運動プログラム  
(白樺リゾート 池の平ホテル&リゾート 健康いきいき診断プログラム)

(株)ヒーローグリーン

スープメーカーを使って、簡単でおいしく  
栄養がとれるスープの試食  
理美容家電等の特価販売 【会場】5号館

体験型

アルピコドローンアカデミー

トイドローンを使用した操縦体験・ドローン  
実機のデモフライト(簡単な操作方法の  
実演)・トイドローン販売

【時間】11:00～14:00  
(バッテリーが終わり次第終了)  
【会場】中庭

体験型

セイコーエプソン労働組合 ふじみ支部



幼児・児童対象  
体験型ゲームで遊ぼう!!

【時間】11:00～14:00  
【会場】5号館

## 受講お申し込み

ご家族・お友達同士など、複数で受講希望の場合は代表者がお申し込みください。

申込フォームの場合

FAX・郵送の場合 / 下記必要事項をご記入の上、お送りください

かんたん

右記のQRコードから  
お申し込みください▶



※ご記入いただきましたお客様の個人情報は本イベントの運営のためにのみ使用させていただきます。

- ご希望の講座番号(1～24)
- 申込人数
- 申込代表者名
- ご連絡先 TEL / ご住所

FAX 0263-33-7476

〒390-0863 松本市白坂1-9-39  
「松本大学健康首都会議」事務局  
(株)日本広告内 宛

申込締切

11/6(水)  
まで

主催:松本大学健康首都会議実行委員会

構成団体:松本大学・市民タイムス・abn 長野朝日放送

お問合せ先

事務局:株式会社日本広告内 TEL.0263-33-8102(平日9:00～17:00)