

金城学院大学連携講座

2026



笑顔で健康！

女性の心身基礎講座

暮らしに役立つ看護・薬・食の実践基礎

- 開講日 第3木曜日 10:30~12:00
- 受講料 3か月(3回)分 8,910円(税込)



中高年を過ぎると心身の不調が起こりがちです。日常生活の中で自ら健康を守るという意識と安心して暮らすための知恵と工夫は、長生きを支えます。

「からだ・くすり・食」の視点から、毎日の生活に取り入れができる実践を学びます。薬剤師・管理栄養士・看護師による専門的な講座を通じて、笑顔で健康を継続できる力を育みましょう。

2026年 1月～3月 日程・講師・内容

1月15日

薬学部薬学科 教授 吉川 昌江

薬との上手なつきあい方

今、日本は「人生100年時代」を迎えています。人生100年時代における「薬」とは、特定の疾患の治療薬や、老化の遅延や健康寿命の延伸を目的としたサプリメントなど多岐にわたります。「薬との上手なつきあい方」を通して、長く活動的でいられる「健康寿命」の延伸～「笑顔で長生き」～を目指しましょう。高齢者に多い服薬トラブルやお薬手帳の使い方、薬の正しい保管と飲み方、ジェネリック薬の活用法などを中心に学びをすすめます。



2月19日

生活環境学部食環境栄養学科 講師 浅野 友美

元気をつくる食と栄養の工夫

元気をつくるのは毎日の食事の積み重ね。人生100年時代を健康に過ごすために、高齢期に見られる心身の変化をふまえ、栄養学の観点からながらが喜ぶ食のポイントを紹介します。加齢に伴い意識したい栄養素や、フレイル予防に役立つ食事の工夫を、日常生活に取り入れやすい形でわかりやすくお伝えします。



3月19日

看護学部看護学科 教授 福田 峰子

自分でできる健康管理と転倒予防

転倒予防には、歩行機能が欠かせない要素です。筋力やバランス、心身の健康を保つことで、外出や交流など生活の質を維持できます。しかし、加齢や生活習慣の影響で歩行機能が低下すると、転倒や骨折の危険が高まり、要介護状態につながることもあります。本講座では、日常に取り入れやすい運動や体操、住環境の工夫、生活習慣の見直しをわかりやすく紹介し、自分でできる健康づくりと転倒予防の実践を応援します。



詳細は下記フリーダイヤルまでお問い合わせ下さい。

※ 受講料には維持管理費が含まれています。※一部講座の受講料には音楽著作権使用料が含まれています。

※ 内容・日程は変更になる場合がございます。ご了承下さい。

※ 講座により募集締切日が異なりますので、お問い合わせ下さい。

※ お申し込みの人数によっては開講中止となる場合もございます。予めご了承下さい。

中日文化センターへ
初めてご入会される方は、
別途登録料 550円(税込)が
必要です。



中日文化センター
Bridge to the Future

〒460-0008 名古屋市中区栄4-1-1 中日ビル4F

0120-53-8164

10:00~19:00 (日曜日は17:00まで)