

2025
7月
新講座

女性^①の心身基礎講座

からだ、こころ、食 基礎と実践

- 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)



人生100年と言われる時代、人生後半のライフステージには、気分が不安定、代謝が変化した、太りやすくなったといった悩みを抱えることもあるでしょう。女性の心身の健康を維持増進するコツを、ライフステージ、食の視点から、臨床心理士、看護師、管理栄養士の資格を持つ教授陣が、それぞれの専門知識を活かし、実践的なアドバイスをお届けします。

2025年7月~9月 日程・講師・内容

7月17日 人間科学部 多元心理学科 教授 渡辺 恭子

『女性のこころ講座 ~仕事と私生活を充実させる心の整え方~』

ストレスの多い現代社会において、昨今ではストレスによるこころの不調を訴える人が増えています。こころの不調によって気分が不安定になったり、時には身体の病気の原因になったりすることもあります。仕事や家事などのストレスによって心身の不調を抱えるクライアントのカウンセリングを実践してきた、こころの専門家である臨床心理士・公認心理師(国家資格)が、こころの健康を保ち、自分を大切にするためのヒントをご紹介します。



8月21日 看護学部 看護学科 教授 飯盛 茂子

『女性ホルモンとライフステージ：変化を知り、健やかに過ごす』

女性ホルモンは、女性の身体の機能を整えたりしていますが、加齢とともに減少します。ホルモンバランスの変化はライフステージによって骨・筋肉・感覚器への影響をもたらすことがあります。習慣的に日常生活の中で適度に身体を動かすと、全身の血行が良くなり自律神経が整い、ホルモンバランスは安定します。地域生活を支える看護学の専門家が、ヒトの身体についての知識、健やかに過ごせる「動作」のポイントをお伝えします。



9月18日 生活環境学部 食環境栄養学科 教授 丸山 智美

『食べてきれいになる！栄養学で叶える理想の自分』

日々の食事は、私たちの健康や美容に直接影響を与える大切な要素です。バランスの取れた食事は、体調を整え、健康美容を実現します。「何を食べて良いかわからない」「理想の食事はわかるけど、毎日は無理」そんな意見を多く聞いてきた女性の加齢栄養学の専門家が、今日から実行できる食事のバランスを保つヒントを紹介し、食べてきれいになるために、自分自身の日常生活で心がけたい食事のポイントについても解説します。



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。