

金城学院大学連携講座

笑顔で健康！

2026
4月
新講座

女性 の心身基礎講座

暮らしに役立つ看護・薬・食の実践と応用

- 開講日 水曜日 10:30~12:00
- 受講料 3回分 8,910円(税込)



更年期以降の女性のからだところは、ホルモンや生活環境の変化によって、不調や揺らぎが生じやすくなります。本講座では、薬剤師・管理栄養士・看護師の資格をもつ専門家が、「からだ・くすり・食」の視点から、日常生活の中で実践できるセルフケア法や生活の工夫をお伝えします。専門職による実践的な講座を通して、自分のからだところの変化に気づき、自分らしく健やかに過ごすための方法を一緒に見つけましょう。

2026年 4月~7月 日程・講師・内容

4月1日 生活環境学部食環境栄養学科 講師 浅野 友美

からだの変化に寄り添う食と栄養

年齢とともに訪れる女性のからだの変化。その背景にはホルモンの変動や、食に関わる機能と食環境の変化が影響しています。これまで感じてきたからだの変化や不調の理由、今後起こり得る心身のゆらぎを理解し、それに応じた食生活を考えることは、これからの健康を前向きに整えるヒントになります。本講座では、変わりゆく女性のからだに寄り添う食と栄養のポイントをご紹介します。



6月3日 薬学部薬学科 教授 吉川 昌江

生活習慣と健康 ~めざそう！スマート・ライフ~

厚生労働省では現在、「健康寿命をのばしましょう。」をスローガンに、人生の最後まで、より元気に健康で楽しい毎日が送れることを目標とした「スマート・ライフ・プロジェクト」を展開しています。本講座では、この「スマート・ライフ」を実現するにはどうしたらよいか、生活習慣病の“予防”という観点から日々の生活をみてみましょう。巷にあふれるサプリメントや薬、また、薬局の利用方法など、すこやかな生活を送るための情報をお伝えします。



7月1日 看護学部看護学科 教授 福田 峰子

動ける体をつくる！女性のためのフレイル予防

長寿社会を迎え、元気に自立して生活することの重要性が高まっています。そのためには、自分で動けることが欠かせません。歩行機能を維持することは、健康で充実した生活を続けるための第一歩となります。本講座では、足の筋力低下を防ぐための運動、骨粗鬆症予防のコツ、ストレス軽減や心のケアなどを取り上げ、フレイル予防に役立つ、日常生活に無理なく取り入れられる簡単で効果的な方法を紹介합니다。



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 栄

〒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)