

吉備国際大学 地域創成生涯学習講座 2025

事前申込制 参加費無料

吉備国際大学では、地域の皆様を対象に「地域創成生涯学習講座」を開講しております。

今年度の生涯学習講座は、「健康」をメインテーマに、看護、心理、作業療法、理学療法、健康科学、食品化学、植物病理、社会学、人口学の幅広い学問分野から、健康の意義を紹介します。なぜ私たちは健康が必要なのでしょう、また健康を維持するにはどうしたらいいのでしょうか。

実践的な講義をもとに健康について皆さんと考えます。
ぜひ、ご参加ください。

会場

吉備国際大学 南あわじ志知キャンパス C棟 3階 大講義室

第5・第6回 吉備国際大学 南あわじ志知キャンパス B棟 2階 B205講義室

主催：吉備国際大学 後援：南あわじ市

平均寿命を考える

10月 10日（金） 11：00～12：00

1

集団レベルの健康を表す指標に平均寿命があります。近年、日本の平均寿命は、日本人の健康に関する意識の高まりによって、世界でもトップクラスとなっています。本講義では、人口学の視点から、平均寿命の算定の方法やその意味、日本や世界の平均寿命の推移や現状を紹介します。

【講 師】農学部 海洋水産生物学科 教授 末吉 秀二

緑の力を暮らしに活かす ～園芸療法の視点から学ぶ健康づくり～

10月17日（金） 13：30～15：00

花や野菜に触れたり、栽培することで癒された経験はありませんか？この講座では、緑がもたらす癒しの効果を具体的な事例を交えながらご紹介します。

また、簡単に行える園芸クラフトもご紹介したいと思います。

【講 師】人間科学部 人間科学科 作業療法学専攻 講師 三宅 優紀

マインドフルネス瞑想入門

10月24日（金） 11：00～12：30

3

マインドフルネスとは「今ここ」について価値判断を入れずに体験することを意味します。もともとは初期仏教の瞑想ですが、その目覚ましい効果から現代の心理療法に取り入れられたものです。この講座では、不安や抑うつにつながる心の癖と、その予防としてのマインドフルネス瞑想を紹介します。

【講 師】人間科学部 人間科学科 心理学専攻 教授 津川 秀夫

心の健康『アンラーン』

10月 31日（金） 11：00～12：00

私たちは日々多様な価値観や考え方と対面しています。その中で、「こうあるべき」「こうしなければならない」という思い込みや習慣が、知らず知らずのうちに心の負担となっていることがあります。「アンラーン(unlearn)」という視点から日々の生活を少し楽に、そして自分らしく過ごすヒントを一緒に考えてみませんか！

【講 師】看護学部 看護学科 教授 竹崎 和子

食の安全て何？

11月18日（火） 11：00～12：00 B棟2階B205講義室

5

私たちは、一生の間に何回の充実した食卓を囲むことができるのでしょうか？日々の食事が人の健康を維持し、健康寿命にも大きな影響を及ぼしています。そのため食品の安全確保は非常に重要です。どのような考え方や方法で我が国が食品の安全確保を行っているのか詳しく説明します。

【講 師】農学部 地域創成農学科 教授 相野 公孝

自治体合併20年、健康な住民意識って何だろう

11月27日（木）11：00～12：00 B棟2階B205講義室

6

2002年に自治体合併した、沖縄のある離島のお話をいたします。まさに今年合併20周年の南あわじ市と比較しながら聞いていただきたい。行政区画の引き直しによって住民の意識が緩やかに変わっていく、それを捉える社会学実践をお伝えします。

【講 師】農学部 海洋水産生物学科 教授 平井 順

健康と足のハナシ

11月29日（土）11：00～12：00

※裏面のお願い・
ご留意点をご確認ください。

「健康のためには身体を動かすことが大切！」そのために何をしようか？そんなことを思ったことはありませんか？今回は「足」に注目して”日頃の生活の中から始められる健康増進を！”そんなお時間になれば幸いです。また、裸足で簡単な測定と実践を行います。

【講 師】社会科学部 スポーツ社会学科 教授 天岡 寛

「おいしい」は五感でつくる～食から始める健康長寿～

12月17日（水）11：00～12：00

8

「食べる」ことは、ただ栄養を摂るだけではありません。五感を使って脳で味わう、心と体の健康に欠かせない営みです。本講座では、体験を交えて味覚の基本を学び、五感を意識した食事の楽しさを再発見します。日々の食事が、健康で豊かな人生につながるヒントを見つけましょう。

【講 師】農学部 地域創成農学科 講師 金沢 功

痛みに悩まないためのウォーキング講座

2026年1月14日（水）11：00～12：00 ※裏面のお願い・
ご留意点をご確認ください。

「無理をすると痛くなるかもしれない、ましてや転びたくもないし…」歳を重ねると痛いところがあるのは当たり前、仕方ないこと、と諦めてしまうのは、まだ早いかもしれません。本講座では、ちょっとした講義と実際に体を動かす体験を通じて、痛みに悩まないためにできる準備運動についてご紹介します。

【講 師】人間科学部 人間科学科 理学療法学専攻 准教授 井上 優

ご参加される際の、お願い・ご留意点につきましては
裏面をご覧ください。

ご参加にあたっての お願い・ご留意点

○当日の天候について

開催当日の午前7時の時点で下記の警報のいずれかが
発令された場合、
また、危険と判断した場合は、公開講座は中止いたします。
後日に開催はいたしませんので、ご了承ください。

特別警報

暴風警報

大雨洪水警報（大雨と洪水の2つ同時）

○服装、持ち物、内容について

第7回「健康とアシの話」では、講座中に簡単な測定と
実践（新聞紙使用）を予定しています。

裸足で実施する内容が含まれます。

※新聞紙は大学で用意します。

第9回の服装および持ち物についてのお願い

- ・運動ができる服装でお越しください。
- ・汗を拭くタオル, 汚れてもよいフェイスタオル、
水分 補給ができる飲物をお持ちください。



吉備国際大学 地域創成生涯学習講座

事前申込制 参加費無料

開催当日の午前7時の時点で下記の警報のいずれかが発令された場合、
また、危険と判断した場合は、公開講座は中止いたします。後日に開催はいたしませんので、ご了承ください。

特別警報、暴風警報、
大雨洪水警報（大雨と洪水の2つ同時）

申込方法

電話またはFAXにてお申込みください。
(FAXでのお申込みの場合は申込用紙をご利用ください)



申込書記入事項			
ご希望の講座 全てに チェックを 入れて ください	☐ 第1回 平均寿命を考える 10月10日(金)11時～12時	☐ 第6回 自治体合併20年、 健康な住民意識って何だろう 11月27日(木) 11時～12時	
	☐ 第2回 緑の力を暮らしに活かす ～園芸療法の視点から学ぶ健康づくり 10月17日(金) 13時30分～15時	☐ 第7回 健康と足のハナシ 11月29日(土) 11時～12時	
	☐ 第3回 マインドフルネス瞑想入門 10月24日(金) 11時～12時30分	☐ 第8回 「おいしい」は五感でつくる 12月17日(水) 11時～12時	
	☐ 第4回 心の健康『アンラーン』 10月31日(金) 11時～12時	☐ 第9回 痛みに悩まないための ウォーキング講座 2026年1月14日(水) 11時～12時	
	☐ 第5回 食の安全って何？ 11月18日(火) 11時～12時	ご参加される際の、お願い・ご留意点に つきましては、開催案内のチラシを ご確認ください。	
ふりがな			
氏名			
電話		FAX	
住所	〒		

- 個人情報の取り扱いについて
取得した個人情報は、個人情報保護の観点から厳重に管理します。
また、本講座への登録及び受講に関するご連絡以外には使用いたしません。
- 参加に際し、咳エチケットや手指消毒などの基本的な感染予防策のご協力をお願いいたします。

申込期限:各回開催前日の17時まで 受付時間 9:00～17:00(月～金) ※FAXは土日祝も受付可能です			
申 込 ・ 問 い 合 わ せ 先			
吉備国際大学 南あわじ志知キャンパス 地域連携センター 〒656-0484 兵庫県南あわじ市志知佐礼尾370-1			
電 話	0799-42-4708	F A X	0799-42-4701
受付時間	9:00～17:00 (月～金)	E-mail	kiu-aw@kiui.ac.jp