

第4回

松本大学健康フォーラム

(旧称: 松本大学健康首都会議)

受講
無料

～健康とは何かを考えよう～

2025 11/30 日

〈会場〉松本大学 5号館

「松本大学健康フォーラム」は、地域と大学が一体となって健康とは何かを考え、テーマに合わせた地域の健康づくりのための講座開講をメインに実践講座も開催します。参加型講座ですので是非お気軽にご参加ください。

各講座 70分間

複数の受講も可能です

数量限定

手作り「健康弁当」の
販売があります

11:00～ 売り切れまで



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

9:50～11:00

2
限目

11:20～12:30

3
限目

13:30～14:40

4
限目

15:00～16:10



●●● 講座のご案内 ●●●

講座
1

高度加齢時代の
生き方対応
“生き張り寿命(生きる
張り合いを持った寿命)”
充実への工夫

特別
講演
①

松本大学前学長・元松本市長
菅谷 昭 さん

9:50～11:00

講座
2

食と音楽で
免疫力を高める

講師: 松本大学
和合 治久 客員教授

9:50～11:00

講座
3

人生100年時代を
あなたはよう迎えますか
～栄養バランスを
いかした食生活～

講師: 管理栄養士
水野 尚子 さん

9:50～11:00

講座
4

防災減災による
地域の健康づくり①
「災害食の備え」

講師: 松本大学 人間健康学部
健康栄養学科 助手/
元陸上自衛隊管理栄養士/防災士
兒玉 純子 さん

9:50～11:00

講座
5

無理なくできる
中高年のための
筋トレ実践講座

講師: 松本大学 人間健康学部
スポーツ健康学科
根本ゼミナール生

9:50～11:00 第1体育館

講座
6

争族にならないための
“幸せ相続”入門

講師: 相続診断士
栗林 治亨 さん

9:50～11:00

講座
7

家庭で実践できる薬膳

講師:
薬剤師/国際中医薬膳師/
臨床漢方カウンセラー
中垣 英美 さん

11:20～12:30

講座
8

障害がある人の
経済的支援
～経済的安定で
こころも健康に～

講師: 松本大学 非常勤講師/
長野県精神保健福祉士協会
副会長 荒川 豊 さん

11:20～12:30

講座
9

健康・金融被害に
あわないための
消費生活の基礎知識

講師:
松本大学松商短期大学部
経営情報学科 飯塚 徹 教授

11:20～12:30

講座
10

防災減災による
地域の健康づくり②
「災害情報を活用して
“健康サバイバル”を」

講師: 防災士/株式会社長野放送
元キャスター/長野県地域防災
推進協議会副会長 早川 英治さん

11:20～12:30

講座
11

脳と体の健康教室
～楽しくリフレッシュ
しましょう!～

講師:
(一社)松商サポート松本大学
ヘルスプロモーション事業部
健康運動指導士

11:20～12:30 第1体育館

講座
12

眠れていますか?
より良い睡眠のための
健康管理

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

11:20～12:30

講座
13

よく噛んで健康に!
～カムカム健康
プログラムの
フレイル予防効果～

特別
講演
②

講師: 松本歯科大学
総合歯科学研究所
特任教授 増田 裕次 さん

13:30～14:40

講座
14

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: 医者ジム代表
医師・医学博士
内田 晃司 さん

13:30～14:40

講座
15

フレイル予防の
ための食事

講師: 松本大学
人間健康学部 健康栄養学科
成瀬 祐子 准教授

13:30～14:40

講座
16

防災減災による
地域の健康づくり③
「誰でも笑顔の避難所に」

講師: 防災士/長野県地域防災推進
協議会会長/長野県自主防災アドバ
イザー/長野県災害ボランティア
コーディネーター 有賀 元栄さん

13:30～14:40

講座
17

簡単体力チェック
～自分の体について
知ろう～

講師:
松本大学地域健康支援
ステーション
健康運動指導士

13:30～14:40

講座
18

年金だけで大丈夫?
“お金の健康寿命”を
守る方法

講師:
独立系ファイナンシャル
アドバイザー 栗林 諒 さん

13:30～14:40

講座
19

健康寿命と身体の科学
～老化を防ぐ、50歳からの
「運動・食事・習慣」～

特別
講演
③

講師: 早稲田大学 名誉教授・
身体活動・座位行動科学
研究所顧問 樋口 満 さん

15:00～16:10

講座
20

アンチエイジング
～唾液中性ホルモン測定
のお話し～

講師: 松本大学大学院
健康科学研究科
青木 雄次 教授

15:00～16:10

講座
21

あなたの食行動を
決めているものは
何だろう?
～食べ物と心理学から
考える食行動～

講師: 松本大学 人間健康学部
健康栄養学科 山中 祥子 准教授

15:00～16:10

講座
22

ほっこり体験で
心ほぐし
～大切な自分に
やさしさを～

講師: 松本大学 教育学部
学校教育学科
下山 恵子 准教授

15:00～16:10

講座
23

健康づくりを支える
観光の役割と可能性

講師:
松本大学 総合経営学部
観光ホスピタリティ学科
相澤 美穂子 准教授

15:00～16:10

●お知らせ●

講座5、11、の「第1体育
館」で運動を行う講座で
は、運動用の「上履き」と
汗拭きの「タオル」をご
持参下さい。

●●● ブース出展のご案内 ●●●

大塚製薬(株)

高齢者の低栄養の課題から
『フレイル』をメインテーマに実施いたします。

(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!



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。

※講座によっては
定員に達し次第、受付を終了する場合がございます。

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(1～23)

●申込人数

●申込代表者名

●ご連絡先 TEL / ご住所

FAX

0263-33-7476



〒390-0863 松本市白板1-9-39

「松本大学健康フォーラム」事務局

(株)日本広告内 宛

申込締切

11/26 (水)
まで

主催: 松本大学健康フォーラム実行委員会

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)