第5回 松本大学健康フォーラム

受講無料

健康をデザインする～地域・生活・未来をつなぐ～

2026 11/22（日）

〈会場〉松本大学 5号館・他

「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 21世紀に求められる理想的健康像の鍵は：“『健康寿命』と『生き張り寿命』による相乗効果の実践を”
松本大学前学長・元松本市長 菅谷 昭 さん
9:50～11:00

講座2 身近な食材でアレルギーを克服する
講師：松本大学 客員教授／元埼玉医科大学教授・理学博士 和合 治久 さん
9:50～11:00

講座3 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
9:50～11:00

講座4 元気な『今』だからこそできる「知って備える終活・相続」
講師：オハナアセットマネジメント 相続診断士 栗林 治亨 さん
9:50～11:00

講座5 筋力&バランスチェック ～リスクを知って、今日から対策～
定員に達しました
定員30名
講師：（一社）松商学園 松本大学 ヘルスプロモーション事業部 健康運動指導士
9:50～11:00 第1体育館

講座6 声のチカラで人生アップデート ～歌って元気!
定員に達しました
定員50名
講師：（株）ミュージックエフ ヤマハミュージックレッスン講師 布野 えいじ さん
11:20～12:30

講座7 VRで体験するフレイル予防 ～映像による疑似体験で学ぶフレイルの兆候～
講師：大塚製薬（株） ニュートラシューティカルズ事業グループ 長野出張所 田村 健吾 さん
11:20～12:30

講座8 もしものときに覚えておきたい 今日からできる応急手当 ～受診のめやすと救急対応～
講師：松本大学 健康安全センター 脇本 澄子 保健師
11:20～12:30

講座9 防災減災を考える! 災害時の栄養・食生活支援
講師：松本大学 人間健康学部 健康栄養学科/元陸上自衛隊 管理栄養士/防災士 兒玉 純子 助手
11:20～12:30

講座10 発達障害と認知行動療法 ～自分の頭のコリとクセを解きほぐそう!!～
講師：松本大学 教育学部 学校教育学科 山本 ゆう 専任講師
11:20～12:30

講座11 無理なくできる中高年のための筋トレ実践講座 ～体力に自信のない方、
定員に達しました
定員60名
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
11:20～12:30 第1体育館

講座12 腸の働きと免疫 ～体調管理のポイントは腸にあり～
講師：南信ヤクルト販売（株） 営業部CS推進室 室長 湯川 広孝 さん
11:20～12:30

講座13 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：松本大学 非常勤講師／医者ジム代表 医師・医学博士 内田 晃司 さん
13:30～14:40

講座14 精神分析と子育て
講師：松本大学 総合経営学部 総合経営学科 矢﨑 久 教授
13:30～14:40

講座15 日常生活にできる心臓リハビリテーション
講師：順天堂大学医学部附属 順天堂医院 健康スポーツ室 心臓リハビリテーション指導士・健康運動指導士 山下 麻弓 さん
13:30～14:40

講座16 からだが喜ぶ食で健康につなぐ
健康診断結果報告書をお持ちの方はご持参ください
講師：管理栄養士 水野 尚子 さん
13:30～14:40

講座17 ジャグリングの基礎を覚えよう ～さびない身体と頭のために～
定員50名
講師：松本大学 教育学部 学校教育学科 樋口 一宗 教授
13:30～14:40 第1体育館

講座18 元気な『今』から始める「お金の健康づくり」
講師：オハナアセットマネジメント FP・IFA 栗林 諒 さん
13:30～14:40

講座19 中高年ランナーのための、生涯楽しく続けるランニング
講師：(株)池の平ホテル&リゾーツ 健康いきいき診断プログラム 健康運動指導士 中野 豪 さん
15:00～16:10

講座20 人はなぜ『話を聴いてもらう』と元気になるのか
講師：一般社団法人日本産業カウンセラー協会 理事 小林 健洋 さん
15:00～16:10

講座21 ピンキラ転倒予防教室 ～今日から始める座ってできる健康づくり～
持ち物：飲み物
講師：社会医療法人 城西医療財団 城西病院 'S' ウェルネスクラブ松本 健康運動指導士 赤羽 美葵 さん
15:00～16:10

講座22 心理学で考える健康長寿の処方箋 ～ヒト・モノ・お金・アルプス、あなたはどう調合しますか?～
講師：松本大学 教育学部 学校教育学科 松尾 藍 専任講師
15:00～16:10

講座23 子どもから大人も一緒に! コアキッズ体操 ～体幹・姿勢・運動基礎力を育てる～
定員30名
講師：松本大学 地域づくり考房『ゆめ』地域健康支援部門 小澤 菜々子 健康運動指導士
15:00～16:10 第1体育館

講座24 つながりが育む地域の健康と幸せ ～地域に学び、未来へつなぐ『ゆめ』の実践～
活動報告
講師：松本大学 地域連携課／地域づくり考房『ゆめ』 丸山 勝弘 課長補佐・学生
15:00～16:10

〈お知らせ〉第1体育館での講座は、動きやすい服装でご参加ください。また、上履き・飲み物・タオルをご持参ください。

講座25 栄養教室① 体験型
定員18名
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
11:20～12:20

講座26 栄養教室② 体験型
講師：山中 祥子 准教授
定員に達しました
定員18名
13:30～14:30

ブース出展のご案内

Otsuka 大塚製薬
加齢に伴い心配になってくるのが『フレイル』。フレイル予防に関する情報提供（栄養、運動・社会参加）

株式会社ナガノトマト
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!

協同乳業株式会社
健康習慣はじめてみませんか? 健康診断、血管年齢が気になりだした方へ。

一般社団法人松商サポート 松本大学ヘルスプロモーション事業部
運動・食事を通じた、企業向け健康経営支援サービスをご紹介!

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

かんたん
右記のQRコードからお申し込みください▶

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

- ご希望の講座番号（1～26）
- 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 11/18（水）まで

※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。

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〉