

令和8年度

みやぎ県民大学講座

参加
無料

こころとからだの福祉 ～栄養・こころ・つながりの大切さ～

4回シリーズ

本講座は全4回の連続講座です。できるだけ全回ご受講ください。3回以上受講された方には、閉講式にて修了証を授与いたします。

開講式

9月16日(水) 10:00-10:30

閉講式

9月17日(木) 15:30-16:00

第1回

9月16日(水)
10:30-12:00

こころとからだの性～多様化する子どもたち～

コード

26F05

第2回

9月16日(水)
13:30-15:30

高齢期の生き生き生活を支える栄養学
-食べることは、元気を維持する“毎日の投資”-

コード

26F06

第3回

9月17日(木)
10:30-12:00

からだとこころのつながり

コード

26F07

第4回

9月17日(木)
13:30-15:30

心のセルフケアの勧め
-「食べること」と「つながり」から考えるこころの健康-

コード

26F08

会場

尚絅学院大学 多目的ホール
(名取市ゆりが丘4-10-1)

定員

各回先着**50**名

受講料

無料(要申込)

受付期間

令和8年 **7月23日(木)～9月10日(木)**

※郵送の場合は締切日必着
※実施内容は、中止・変更となる場合がございます。
予めご了承ください。

申込方法

インターネットから
お申込が可能な方は
右の二次元コードを
読み取ってください。



E-mail: **kouza@shokei.ac.jp**

FAX: **022-302-6145**

の場合は、以下をご記入の上お送りください。

- ①参加希望講座名とコード
- ②氏名(フリガナ)
- ③性別
- ④生年月日
- ⑤郵便番号・住所
- ⑥電話番号
- ⑦メールアドレス
- ⑧職業
- ⑨申込理由



<お問い合わせ先> ※講座の会場ではありません。

尚絅学院大学 長町サテライトプラザ 仙台市太白区長町5-3-1(たいはつくるイオプラザ1階)

電話:022-302-6145 FAX:022-302-6155 E-mail:kouza@shokei.ac.jp 営業時間10:30～17:30

主催:宮城県教育庁生涯学習課

実施機関:尚絅学院大学



尚絅学院大学
SHOKEI GAKUIN UNIVERSITY

令和8年度 宮城県委託事業
なとりまなびパスポート対象事業

令和8年度

みやぎ県民大学講座

参加
無料

こころとからだの福祉 ～栄養・こころ・つながりの大切さ～

4回シリーズ

開講式

9月16日(水)
10:00-10:30

閉講式

9月17日(木)
15:30-16:00

第
1
回

9月16日(水)
10:30-12:00

尚絅学院大学

講師 成田 まい

コード 26F05

こころとからだの性～多様化する子どもたち～



こころとからだの性が不一致な子どもたちへの対応が特別支援領域のなかでも求められるようになりました。からだの性に違和感があるということは、学校生活を過ごしていくうえで様々な困難を抱えやすいといわれています。「どんなことに困っているのか」「どんな配慮があると良いのか」多様化する子どもたちの実態を整理しながら、学校だけではなく地域で支えていく手がかりを一緒に考えていきましょう。

第
2
回

9月16日(水)
13:30-15:30

尚絅学院大学

名誉教授 星 清子

コード 26F06

高齢期の生き生き生活を支える栄養学 -食べることは、元気を維持する“毎日の投資”-



高齢期の生き生き生活とは、栄養・運動・社会参加を柱に、言い換えると「食べる・動く・つながる」を大切にしながら、毎日を心地よく、自分らしく前向きに楽しんで暮らすことを指します。適度に体を動かし、人とのつながりを保つためには、まずしっかりと食べて身体の健康を維持することが欠かせません。本講座では、高齢者にみられる心と体の衰え(虚弱)であるフレイルを予防し、生き生きとした生活を支えるための食生活・栄養のポイントについて考えていきます。

第
3
回

9月17日(木)
10:30-12:00

尚絅学院大学

教授 三好 敏之

コード 26F07

からだとこころのつながり



からだの不調は必ずこころの不適応につながります。例えば、からだのだるい、からだが重い、からだを動かすことがおっくうである。こんな時はストレスがたまり、こころの方でもやる気がしない、なにもしたくない等につながります。自分のからだの動かしにくい緊張の部位に気づき、そこを自分で弛めて、動かす臨床動作法の心理療法を是非体験し、からだもこころもすっきりなるような機会になればと思っています。

第
4
回

9月17日(木)
13:30-15:30

尚絅学院大学

教授 奥山 純子

コード 26F08

心のセルフケアの勧め -「食べること」と「つながり」から考えるこころの健康-



心の不調やうつは特別な人だけの問題ではなく、誰にでも起こりうる身近なものです。本講座では、心のセルフケアの一例として「食べること」に注目します。うつ状態では「気分の落ち込み」よりも先に、「食事が美味しく感じられない」といった変化が現れることがあります。ヨーロッパでの研究や、東日本大震災後の調査結果を紹介しながら、食とこころの関係、そして「人と一緒に食べること」がこころの健康を支える力になることを、日常生活の視点から考えます。

<お問い合わせ先> ※講座の会場ではありません。

尚絅学院大学 長町サテライトプラザ 仙台市太白区長町5-3-1(たいはつくるイオプラザ1階)

電話:022-302-6145 FAX:022-302-6155 E-mail:kouza@shokei.ac.jp 営業時間10:30~17:30

主催:宮城県教育庁生涯学習課

実施機関:尚絅学院大学