

早稲田大学連携いきがい講座（全32回）

～アクティブ・エイジングを目指して～

実施期間 4月15日（土）～1月27日（土）

開講曜日 土曜日

開講時間 10：40～12：10

受講場所 早稲田大学所沢キャンパス

定員 30名

受講料 28,000円

保険料 1,850円

※スポーツ活動を実施する講座は、年齢によって保険料が異なります（64歳以下の方は1,850円、65歳以上の方は1,200円）

<講座のねらい>

健康を維持し社会参加を続けながら歳を重ねていくために、高齢者も若者も現役世代も早い時期に充実したセカンドライフを考え準備するために学ぶことが重要です。

早稲田大学連携いきがい講座は、自然環境に恵まれた早稲田大学所沢キャンパスで、前期は少子高齢社会の諸問題や社会参加と地域貢献活動の意義を学び、生きがいはなぜ必要なのかを考え課題を発見します。後期は生活習慣を改善し健康を維持する秘訣をスポーツ医学から実践を踏まえて学び、自立した市民として地域社会で活躍できる知識と活力を習得します。

回	日程	内容	講師(敬称略)
1	4月15日(土)	さやま市民大学入学式 学長講話「地域づくりとひとづくり」	さやま市民大学学長 小山 周三
2	19日(水)	オリエンテーション	講座リーダー・スタッフ
3	22日(土)	いきがい講座入門	早稲田大学 名誉教授 嵯峨座 晴夫
4	5月6日(土)	男女共同参画社会	東京情報大学 教授 圓岡 偉男
5	13日(土)	少子高齢社会の諸問題①：少子高齢化・人口減少	日本学術会議 上席学術調査員 辻 明子
6	20日(土)	少子高齢社会の諸問題②：高齢者の経済生活	〃
7	27日(土)	現代社会の健康と病気	東京情報大学 教授 圓岡 偉男
8	6月3日(土)	いきがいとしての余暇	早稲田大学 教授 臼井 恒夫
9	10日(土)	尊厳ある死といきがい	聖路加国際大学 准教授 鶴若 麻理
10	17日(土)	コミュニティへの関わり方	東京国際大学 教授 高田 知和
11	7月1日(土)	生涯現役の思考 ―実業家・渋沢栄一に学ぶ―	〃
12	8日(土)	高齢期とリビングウィル	聖路加国際大学 准教授 鶴若 麻理
13	7月15日(土)	生涯学習と社会参加	早稲田大学 教授 臼井 恒夫

回	日程	内容	講師(敬称略)
14	7月22日(土)	少子高齢社会の生きがい	早稲田大学 講師 石川 基樹
15	29日(土)	少子高齢社会の世代間関係	十文字学園女子大学 准教授 加藤 陽子
16	8月5日(土)	中高年の引退移動の動向	早稲田大学 教授 臼井 恒夫
17	12日(土)	現代社会の生活空間	〃
18	9月30日(土)	楊名時式健康太極拳①	早稲田大学 名誉教授 宮内 孝知
19	10月7日(土)	楊名時式健康太極拳②	〃
20	14日(土)	楊名時式健康太極拳③	〃
21	21日(土)	ウォーキング①	山梨大学 非常勤講師 小泉 由里
22	28日(土)	ウォーキング②	〃
23	11月4日(土)	ウォーキング③	〃
24	11日(土)	生活習慣病に対する運動の効果	早稲田大学 教授 坂本 静男
25	18日(土)	生活活動による動脈硬化症の予防	早稲田大学 准教授 宮下 政司
26	25日(土)	オリンピックの医務とアンチ・ドーピング (東京2020に向けて)	早稲田大学 教授 赤間 高雄
27	12月2日(土)	トップアスリートの秘密	早稲田大学 教授 彼末 一之
28	9日(土)	痛くならない腰を作る	早稲田大学 教授 金岡 恒治
29	16日(土)	骨格筋の再生と生体外構築	早稲田大学 教授 秋本 崇之
30	1月13日(土)	スポーツ活動と免役	早稲田大学 助教 枝 伸彦
31	20日(土)	こちよ眠りのために	早稲田大学 准教授 西多 昌規
32	27日(土)	軟骨の摩耗・変性と変形性関節症 骨密度の減少と骨粗鬆症	早稲田大学 准教授 鳥居 俊

<講座修了後の活動事例>

- ① 同期会を立ち上げ、学びの仲間と絆を深め、生きがいや健康づくりを目指して活動しています。
 - ② 学びの成果を実践し、地域活動、同窓会活動に関わり新たな知識や更なる学びを目指しています。
- ※ 都合により日程・講座内容を変更することがあります。
- ※ 第2回オリエンテーションの会場は狭山元氣プラザの予定です。
- ※ 第18回～第20回の「健康太極拳」の受講場所は狭山元氣プラザ屋内運動場の予定です。