

田園調布学園大学社会人学生同好会
2026年度「こころとからだの生き生き講座」
 ～楽しく学び健康寿命を延伸する活動プログラム～

参加費：無料

高齢社会にあって、一日でも元気に住み慣れた地域で生活し続けるためには、日ごろからの注意と、健康寿命の延伸への知識の習得とトレーニングが求められます。また、一人の力では気づきも少なく、継続も困難となることも多いです。そこで、大学を会場として講座を開き、交流と活性化を図ります。地域の方や卒業生の方にもぜひご参加いただきたく、ご案内申し上げます。

※連続でなくても、ご都合の良い日、関心のある日のみのご参加で構いません

回	日	内容	ゲスト
1	4月18日 (第3土)	だれでもフィットネス 体力UPルズム体操 自分の身体能力を測ってみよう！・脳トレ	
2	5月16日 (第3土)	お家でもできるフィットネス グループゲームを楽しむ！・脳トレ	
3	6月27日 (第4土)	自宅で座ってできる健康ヨガ！ 痛みと温泉 脳トレ	ヨガインストラクター 米良典子氏 昭和医科大学医学部教授 米良仁志氏
4	7月18日 (第3土)	60年代のダンスエクササイズ 特殊詐欺に騙されないための準備・脳トレ	落語家（調整中）
5	8月29日 (第5土)	これから楽しむダンスステップ こころの健康と美容・脳トレ	公認心理師 小林如乃氏
6	9月12日 (第2土)	有酸素運動のすすめ こころに響く、絵本の読み聞かせ・脳トレ	絵本専門士 辻本すみ子氏
7	10月17日 (第3土)	フレイル予防、楽しく筋力アップ体操 脳トレ	健康運動士 山口耕平氏
8	11月14日 (第2土)	DCU 際（ボイストレーニング・昭和の歌唱・ 喫茶青い山脈・昭和の暮らし展示）	白南ライトミュージッククラブ 代表：伊藤氏
9	12月19日 (第3土)	ミュージックフープ体操 ジャンベでコミュニケーション・脳トレ	NPO 法人鼓響代表 山口江美氏
10	1月23日 (第4土)	ハンドケアで全身健康に！ 今からの終活を学ぼう！ 脳トレ	認定ハンドセラピスト 佐々木アキ子氏 昭和医科大学緩和ケアセンター長 西木戸修氏
11	2月20日 (第3土)	フーセンパレーでリフレッシュ 郷土料理の魅了発見！・脳トレ	管理栄養士 高妻瑠弥乃氏
12	3月20日 (第3土)	ズンパ体験 交流会、脳トレ	

■参加対象者：送迎の必要のない方

■持ち物：上履き・筆記用具・動きやすい服装・飲み物

■申込み方法：事前申し込み不要、当日直接会場集合

■問い合わせ先：田園調布学園大学 代表電話：044-966-9211

■大学ホームページ：<http://www.dcu.ac.jp>

■担当：櫻井・浦尾・小林（櫻井 E-mail:e-sakurai@f.dcu.ac.jp）

開催場所：田園調布学園大学

4号館 1階 表現スタジオ

開催時間：13時～15時