



健康“生き活き”羅針盤
リサーチコンプレックス

カラダ・精神・環境の健康について学ぶ！

健康事業開発コンシェルジュ

ウエルネス集中講座

[参加無料]

ヘルスケアとは、メディカルケア、ヘルス、ウエルネス、ビューティーまでとても広範囲にわたります。その中でもヘルスとウエルネスの違いは、ヘルスは例えば病気になるたくないから運動する。ウエルネスは、健康になりたいから運動する。といった違いがあると思います。

ウエルネスとは、充実した人生を送るために毎日の生活を見直し、改善が必要と気づいた生活習慣の改善をしていこうという全人的健康観です。この概念に基づくライフスタイルにおいて、健康は、充実した人生を送るための重要な要素のひとつです。

本講座は、ウエルネスライフの実現に必要なとされるウエルネス5領域（環境、身体、精神、情緒、価値観）について、講義だけでなく、グループワークやプレゼンテーションなどを通して、理解していこうとするものです。地域の健康づくりや心身の保養、ロコモティブシンドローム予防に貢献するために、そのノウハウを学び活かしていただくための講座です。

■講師：西村典芳 神戸山手大学現代社会学部観光学科 教授
日本ウエルネス学会理事
日本ウエルネスウォーキング協会 会長

■日時：2020年2/29（土）、3/1（日） 9:00 - 18:50

■会場：神戸山手大学 4号館 4218教室

■対象：健康分野の知識を持ち、健康分野の知識を活かした仕事がしたい人。産業支援機関で活躍しているコーディネータ等。

※ウエルネスウォーキングリーダー、インストラクターも含む

※詳細は裏面をご覧ください

ウェルネス集中講座 カリキュラム

日程	時間	テーマ	概要
2/29 (土)	9:00-10:40	ウェルネスとは	ウェルネスライフの実現に必要なとされるウェルネス5領域（環境、身体、精神、情緒、価値観）について学びます。
	10:55-12:35	寿命統計とライフプラン	寿命統計を学び自分のライフプランを考えます。
	13:20-15:00	環境と健康	様々な環境に対する行動について事例を通じて学びます。
	15:15-16:55	感動と健康	様々な感動体験を物語を通じて学びます。
	17:10-18:50	価値観と健康	様々な価値観や考え方を物語を通じて学びます。
3/1 (日)	9:00-10:40	タイプA行動と健康	自分の考え方や行動の特徴について自己分析しながら学びます。
	10:55-12:35	運動と健康	運動の効果について学びます。
	13:20-15:00	食と健康	食のあり方について学びます。
	15:15-16:55	ファーストフードと健康	ファーストフードとどのように付き合っていくのか学びます。
	17:10-18:50	食品添加物と健康	加工食品（食品添加物）とどのように付き合っていくのか学びます。

【講師プロフィール】



西村典芳

病気を予防し、心と体の健康のための新しいツーリズム、「ウェルネスツーリズム」を研究、日本ウェルネス学会の理事をつとめる。「ウェルネスウォーキング」を普及のため日本ウェルネスウォーキング協会会長もつとめる。他、全日本ノルディックウォーキングインストラクターや自然体験活動トレーナー、食育インストラクターなどさまざまな顔を持ち、幅広い年代に向けて健康づくりのノウハウを伝える活動を行っている。

2012年 早稲田大学人間科学学術院健康福祉学科
神戸夙川学院大学 観光文化学部 教授

2015年 日本大学大学院総合社会情報研究科人間科学専攻修了
神戸山手大学 現代社会学部 観光学科 教授
和歌山県立医科大学大学院 医学研究科博士課程入学
日本ウェルネス学会理事

【お申込み・お問合せ】

メール、電話、FAX、Facebook、LINE
または当ホームページのお問合せページなど
お願いします。



〒650-0004 神戸市中央区諏訪山町 3-1
神戸山手大学 現代社会学部 観光学科西村研究室内
電話：090-3675-3556（宮下） FAX：
078-330-1068
info@rokkokurort.net
六甲健康保養地研究会 <http://rokkokurort.net/>