

令和7年度加須市ミドルアップ大学  
「健康ライフプラン」コース【スポーツ健康学部】日程表

テーマ：健康ライフプラン

内 容：生涯にわたり健康な生活を送る上での学習を様々な側面から考え実践する

定 員：25名

会 場：105教室等

| 回 数 | 開催日       | 時 間         | 講 師                      | 講義概要                               |
|-----|-----------|-------------|--------------------------|------------------------------------|
| ①   | 10月25日(土) | 10:00～11:30 | 平成国際大学スポーツ健康学部長<br>久保潤二郎 | 中高年の健康づくり<br>～スポーツとの関わり方～          |
| ②   | 11月22日(土) | 10:00～11:30 | 平成国際大学非常勤講師 大内 志織        | スポーツ栄養から学ぶ<br>健康に生きるための食事術         |
| ③   | 12月20日(土) | 10:00～12:00 | 平成国際大学教授 水國 照充           | ゲームで始める大人の健康革命<br>～30代からのeスポーツ活用術～ |

※開催日時、「講師」、「講義概要」等は、都合により変更される場合もありますので、ご了承下さい。