

2022年度 明治大学・成田社会人大学シラバス【ライフマネジメント課程】

<p>1.テーマ及びサブテーマ： ライフスタイルマネージメント—健康な生活から資産の運用まで—</p>
<p>2.講義の概要・目的： 医療の進歩や食の充実によって、「人生100歳時代」を迎えたとされます。しかし、人生を豊かにするためには、長生きするだけでなく、健康な状態で生きられる時間、すなわち健康寿命をのばすことが大切です。私たちは、どのようにすれば、健康寿命をのばし、楽しく充実した生活をおくることができるのでしょうか。 この講義では、充実した人生を過ごすために必要なスキルについて、運動、食事、休養、ストレス、資産運用などのさまざまな視点から考えます。</p>
<p>3.コーディネータ： 釜崎 太（法学部）、宮脇 梨奈（文学部）</p>

	開講日	講義時間	講義場所	講義内容（タイトル）	講師	所属
第1回	7/2	(土) 10:00～12:00	オンライン (Zoom)	ウェルネスライフとは	宮脇梨奈 先生	明治大学 文学部 専任講師
第2回	7/9	(土) 10:00～12:00	オンライン (Zoom)	コーチングに学ぶ自己理解と他者関係	青柳健隆 先生	関東学院大学 経済学部 准教授
第3回	7/23	(土) 10:00～12:00	オンライン (Zoom)	身体活動・運動不足と座りすぎの問題の解消	宮脇梨奈 先生	明治大学 文学部 専任講師
第4回	7/30	(土) 10:00～12:00	オンライン (Zoom)	身体づくりの基本は食事と栄養	伊藤智子 先生	東京家政大学 家政学部 栄養学科 特任講師／管理栄養士
第5回	8/6	(土) 10:00～12:00	オンライン (Zoom)	バランスよく食べるってどんなこと？	伊藤智子 先生	東京家政大学 家政学部 栄養学科 特任講師／管理栄養士
第6回	8/27	(土) 10:00～12:00	オンライン (Zoom)	ストレスとストレス・マネジメント	宮脇梨奈 先生	明治大学 文学部 専任講師
第7回	9/3	(土) 10:00～12:00	オンライン (Zoom)	健康情報との付き合い方 ～意思決定とヘルスリテラシー～	光武誠吾 先生	東京都健康長寿医療センター研究所 福祉と生活ケア研究チーム
第8回	10/1	(土) 10:00～12:00	オンライン (Zoom)	人生100年時代の資産運用のはじめ方	岸 泰裕 先生	明治大学リバティアカデミー 講師
第9回	10/15	(土) 10:00～12:00	オンライン (Zoom)	「終活」講座	星野 茂 先生	明治大学 法学部 准教授
第10回	11/12	(土) 10:00～12:00	オンライン (Zoom)	ドイツの人々のライフワークとスポーツクラブ	釜崎太先生	明治大学 法学部 教授
[2課程共通] 論文指導	7/16	(土) 13:00～15:00	成田市役所		富澤 成實	明治大学政治経済学部 教授
[2課程共通] フィールドワー	10/23	(日)	明治大学 駿河台キャンパス	ホームカミングデー体験学習		(コロナ感染症の影響で中止)