

2024年

テーマ

食



健康寿命アカデミー

第4期生
入会案内

厚生労働省認定 健康増進施設

三育センター



健康長寿に必要な条件は

「栄養状態がよいこと」

「体力があること」

「社会活動を続けること」

(東京都健康寿命医療センター研究所より)

これから日本は超高齢化社会に突入します。

元気でシニアライフを楽しむことは、自分のためだけでなく、介護を必要としない、医療費も少なくて済む等の社会貢献にもつながります。

健康寿命アカデミーでは、健康長寿を目指す皆様に専門的な知識をもつ講師陣が健康情報をお伝えします。

セミナーに参加(社会活動)して、食べること(栄養)について学び、身体を動かすプログラム(体力)に参加すると健康長寿の条件を満たすことになります。

人生100年時代。一緒に健康寿命延伸を目指しませんか。

入会資格

60歳以上で、健康寿命の延伸に興味のある方

60歳以下の方でも健康寿命アカデミーの趣旨に賛同してくださる方は入会可能です

受講料

コース名	受講料
基本コース	1年間 5,500円(税込)

※紹介特典 現アカデミー会員の方からの紹介の場合、粗品贈呈
<受講料内訳> テキスト1冊、学習ファイル、セミナー資料、会員証発行、事務手続き、保険代など含む

※受講料は入会式当日に一括でお支払いをお願いします。なお途中退会されても受講料の返金はいたしません。

学習過程

学習期間：1年間

学習形式：必須科目セミナー(年4回)と、お好みの選択科目に年3回以上参加する。

必須科目 セミナー講師紹介



山形 謙二

神戸アドベンチスト病院 名誉院長
・米国ホスピス緩和医療学専門医
・米国内科学専門医
・米国内科専門医会フェロー



当真 隆

アドベンチストメディカルセンター 歯科医師
・歯科医師臨床研修 指導医
・国際口腔インプラント学会 認定医・指導医



東 美希

神戸ヤクルト販売(株)つなぐ課 広報
・管理栄養士



川畑 利沙

神戸アドベンチスト病院 栄養科
・管理栄養士

選択科目 セミナー・実技 講師紹介



山本 法子

神戸アドベンチスト病院 在宅支援課
・マタニティフィットネス協会認定インストラクター
・チェア ヨガインストラクター



中島 里絵

三育センター 健康運動指導士
・健康運動実践指導者
・JNWA公認 ルディックウォーキングインストラクター



中川 優

神戸アドベンチスト病院 リハビリテーション科
・理学療法士
・心臓リハビリテーション指導士



池田 智宏

神戸アドベンチスト病院 薬剤科
・薬剤師
・終末期ケア専門士



小西 智宏

神戸アドベンチスト病院 リハビリテーション科
・理学療法士
・コグニサイズ実践者
・ダイエットアドバイザー



比嘉 みる

神戸アドベンチスト病院 看護部
・看護師
・保健師



小島 一基

神戸アドベンチスト病院 臨床工学科 係長
・臨床工学技師
・看護師



小川 貴子

神戸アドベンチスト病院 検査科 科長
・臨床検査技師

必須科目 セミナースケジュール ※内容は一部変更になる場合がございます。

開催日は金曜日の午前 10:00 から 1 時間程度を予定しています。

2024年度テーマ『食』

開催日時	演題	講師
2024年 5月10日(金)	「地球にやさしい健康長寿食」	山形 謙二
2024年 6月14日(金)	「おなか元気教室 ちょう(腸)元気生活のポイント」	東 美希
2024年 11月1日(金)	食べる時間で栄養素の効果が変わる!? 「時間栄養学のお話」	川畑 利沙
2025年3月頃	食べることは人生の喜び 「お口を健康にして 幸福度をアップしよう」	当真 隆

有料コース

4期生に入会された方を対象に特別有料コースを開講します

基本コースを受けながら有料コースを受講することができます。

申込方法は、入会式の時に発表いたします。

コース名	講師	回数	期間	受講料(税込)
歩き方教室	理学療法士	4回	2024年8月～11月	4,400円
菜食料理教室	管理栄養士・調理師	3回	2024年12月～2025年2月	4,950円

注①: 基本コースに加えて、有料コースの受講料がかかります。

注②: 自己都合等により欠席された場合、返金は致しません。

注③: 菜食料理教室は、調理実習は行いません。

自由選択科目 セミナー予定 ※内容は一部変更になる場合がございます。
開催日は金曜日の1時間程度を予定しています。

実技

下記の中から受けたい科目を選んでください。各定員 20名

2024年 8月	こんなときどうする？～救急対応の基礎知識～	小島 一基
2024年 9月	レッツゴー！ノルディックウォーキング	中島 里絵
2024年 10月	今月から育筋はじめませんか！～フレイルとサルコペニアさようなら～	小西 智也
2024年 11月	レッツゴー！ノルディックウォーキング	中島 里絵
2025年 1月	今月から育筋はじめませんか！～フレイルとサルコペニアさようなら～	小西 智也
2025年 2月	骨盤底筋を元気にしよう～めざせ！ハッピーライフ～	山本 法子

セミナー

2024年 7月	ウォーキング 生き生きライフ	中川 優
2024年 9月	口から始まる健康維持～最期まで口からご飯を食べるために今できること～	比嘉 みる
2024年 12月	加齢に伴う検査値の変化	小川 貴子
2025年 2月	薬のウソ・ホント	池田 智宏

どうして

健康な人生を送りたいのか、

毎日思い出す時間を持ちましょう。

「明日の健康をつくる今日の習慣」より 福音社発行



募集期間

2024年2月1日(木)～2024年3月15日(金)

申込方法

募集期間内に所定の様式に必要事項を記入し、ご持参頂くか郵送にてお申し込みください。

持参の場合

平日(月～木) 9:00～17:00

三育センター1F 事務所前の専用ポストへ投函ください。

郵送の場合

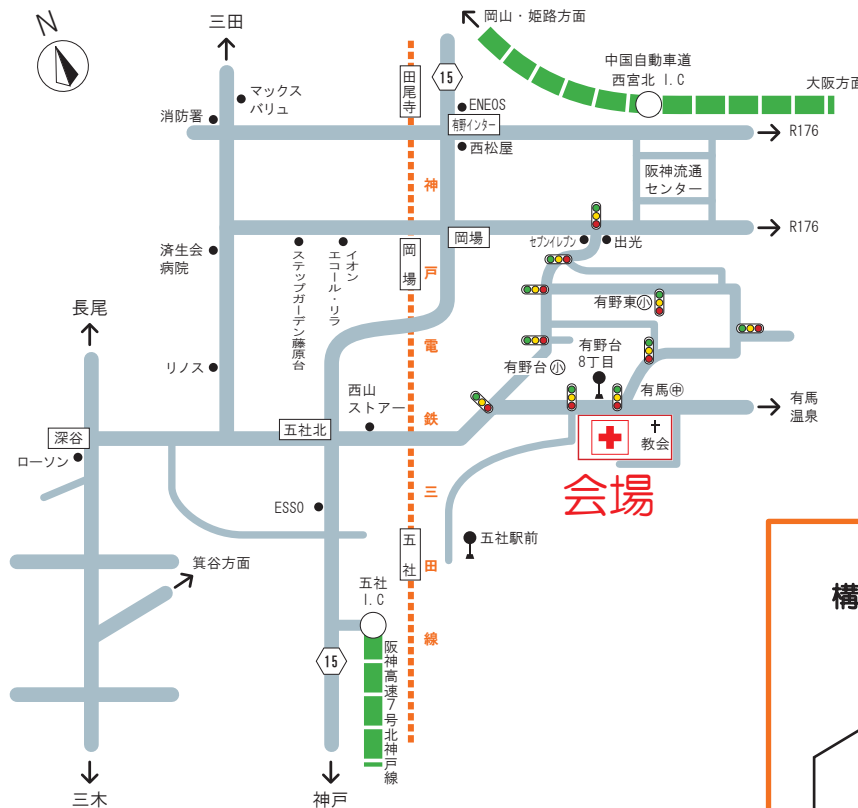
〒651-1321 神戸市北区有野台8-4-1 三育センター内
健康寿命アカデミー事務局「入会申込係」まで郵送ください。

お問合せ

080-5778-5319 ゴーさんいく 対応時間:月曜～木曜(祝日を除く)9:00～17:00

※入会案内は2024年4月中旬に郵送させていただきます。

セミナー会場までのご案内



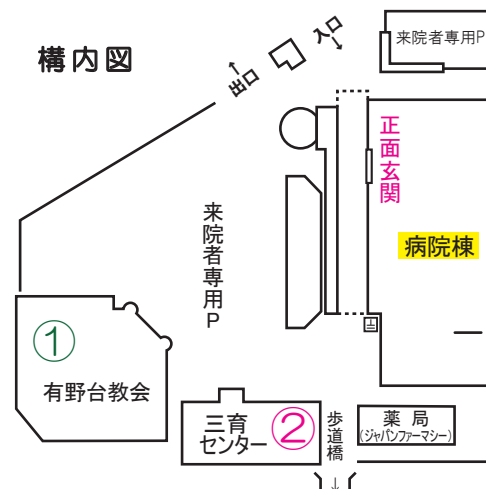
■お車で

- 〉 阪神高速7号北神戸線「五社I.C」を出て信号右折、約10分
- 〉 中国自動車道「西宮北I.C(神戸方面出口)」を出て、有野インターを左折、約15分

■電車で

- 〉 神戸電鉄「岡場駅」から無料送迎バスをご利用下さい。
- 〉 神戸電鉄「五社駅」からは、阪急バスで「有野台8丁目」下車～徒歩約2分

構内図



会場は神戸アドベンチスト構内にあります。

講義セミナー：①神戸有野台キリスト教会

実技セミナー：②三育センター2F 多目的ホール

アカデミー 3期生の声

2023年5月より健康寿命アカデミー 3期生の活動を行っています。セミナーを受講された方々の感想を一部ご紹介します。

必須科目セミナー

演題「健康な暮らしは住環境から」

- ・日常生活で非常に役立つセミナーでした。特にスリッパの件はとても有益と思いました。

演題「介護保険」

- ・介護サービスが利用できる色々な選択があることが分かりました。一人暮らしになった時、夫婦2人が高齢になり日常生活に支障をきたす時に少し知識があることで安心できます。

選択科目セミナー（実技）

演題「姿勢改善ストレッチ」

- ・凝り固まっていた体がずいぶん楽になりました。

セミナー風景



仲間と共に知識と実践方法を学び
元気に歳をかさねていきませんか？

2024年
健康寿命アカデミー
テーマ

「食」の
新常識

食

体の中
から健康に

発行

三育センター

〒651-1321 神戸市北区有野台8丁目4番1号

健康寿命アカデミー 入会申込書・同意書

健康寿命アカデミー 校長殿

記入日： 年 月 日

健康寿命アカデミーに入会したいので、入会申込書を提出します。

ふりがな 氏名		男 女	生年月日	年 月 日 (才)
住所	〒			
電話番号		通学手段	車 電車 バス	
緊急連絡先 (本人以外)	氏名： 電話番号：	続柄：		
健康寿命アカデミーを何で知りましたか。(○印をご記入ください。)				
神戸アドベンチスト病院 友人 ホームページ 神戸市広報誌 その他()				
入会しようと思った理由を教えてください。				

*受講料は入会式当日にお支払いください。
途中退会されても返金はいたしませんので、ご了承ください。

個人情報等の取扱いに関して

健康寿命アカデミーにおきまして、個人情報ならびに肖像権の取扱いについて、次の内容をご確認のうえ、ご承諾いただきますようお願いいたします。

1. 個人情報の利用目的について
健康寿命アカデミーは、個人情報の使用について会員から提示いただいた名前、住所、連絡先、その他の会員個人に関わる情報(以下「個人情報等」)を、健康寿命アカデミーに関する会員への連絡、会員管理、受付用会員名簿の作成、屋外セミナー時の保険加入に利用させていただき、会員の承諾なく、他の目的には利用しません。
2. 個人情報の委託について
お預かりした個人情報等を、次に該当する場合を除き、取り扱いを委託することはありません。
・連絡物等の発送を宅配業者に委託する場合
3. 肖像権について
セミナーの受講風景の画像を利用させていただくことがあります。写真等の掲載については、肖像権の観点から本会として万全の措置を取らせていただきます。
4. 個人情報の開示等について
健康寿命アカデミーは、個人情報等の開示、変更、削除の求めがあった場合には、会員ご本人であることを確認させていただいたうえで、すみやかに対応いたします。

以上

上記「個人情報等の取り扱いに関して」に同意いただけましたら、
欄にチェックをしてください。

同意する