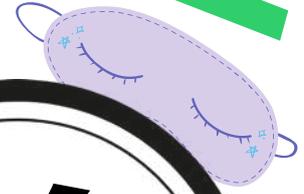
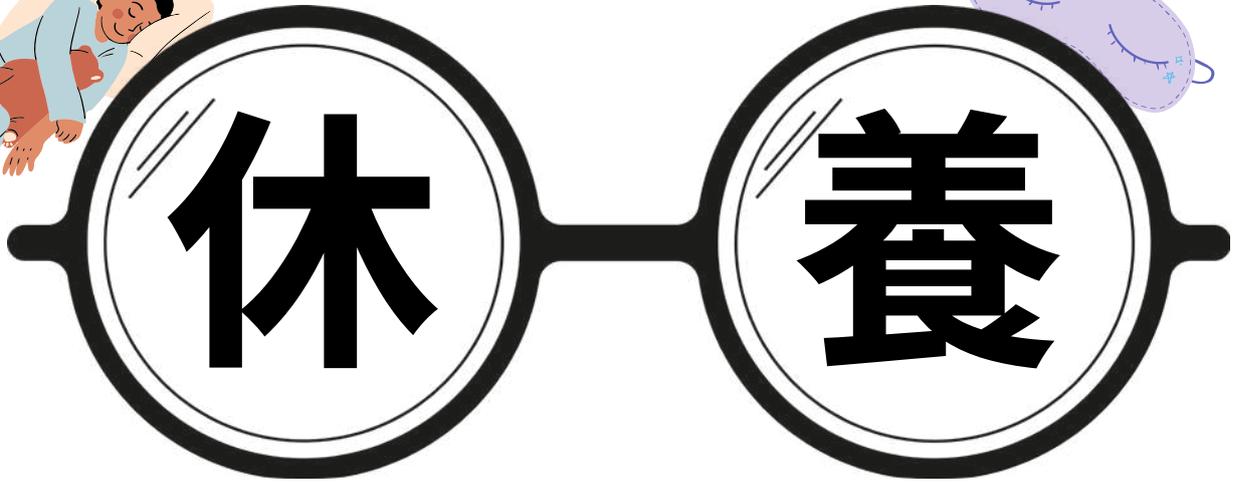


健康寿命アカデミー



2025テーマ



第5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

健康になるための重要な要素は 「運動」「栄養」「休養」である。

(国民健康づくり対策より)

健康を維持するには、適度な『運動』とバランスよく『栄養』を摂取することが大事だということはよく知られています。

もう一つの要素『休養』について正しく理解できていますか？

厚労省では、「休養とは、仕事や活動によって生じた心身の疲労を回復し、元の活力にもどし身体的、精神的、社会的な健康能力を高めること。」と定義しています。

ただ休むだけでは明日への活力を養うことはできません。

休養について詳しい内容を理解して、未来の健康へ向かって一歩を踏みだしましょう。

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 6,600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。

募集期間

2025年2月3日(月)～2025年3月17日(月)

申込方法

募集期間内に所定の様式に必要な事項を記入し、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。

Goさんいく

お問合せ

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

※入会案内は2025年4月中旬に郵送させていただきます。

講師紹介

久木田 和夫

神戸アドベンチスト病院 副院長 内科統括部長

- ・米国内科学専門医
- ・米国内科専門医会フェロー
- ・日本プライマリ・ケア連合学会認定医

三品 清佳

公益財団法人 西川文化財団

- ・日本睡眠科学研究所認定スリープマスター
- ・日本睡眠教育機構 睡眠健康指導士 上級

山本 法子

神戸アドベンチスト病院 在宅支援課

- ・マタニティー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

坂内 掌

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
- ・3学会合同呼吸療法認定士

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

溜 友香

東京衛生アドベンチスト病院

- ・日本眼科学会認定眼科専門医

伊々田 篤

神戸アドベンチスト病院 リハビリテーション科 科長

- ・理学療法士
- ・心臓リハビリテーション指導士

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 ノルディックウォーキングインストラクター

倉橋 剛雄

三育センター

- ・健康運動指導士
- ・兵庫県医師会ライフサポートインストラクター

久木田 優香

神戸アドベンチスト病院 薬剤科

- ・薬剤師

田中 理恵

神戸アドベンチスト病院 栄養科

- ・管理栄養士

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 10：15 から 1 時間程度を予定しています。

2025 年度テーマ 『休養』

開催日時	演題	講師
2025 年 5月9日(金)	「よい睡眠の科学」	久木田 和夫
2025 年 6月13日(金)	「目の休養について」	溜 友香
2025 年 11月7日(金)	ぐっすり眠って健康に!! 「質の良い睡眠のとり方」	三品 清佳
2026 年 3月13日(金)	「休養と運動」	伊々田 篤

有料コース

5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)
ウォーキング教室	理学療法士	3回	2025年8月～10月	3,300円(3回分)
菜食料理教室	管理栄養士	3回	2025年8月・12月2026年3月	1,650円(1回分)

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

2025年 8月	今年もフレイル対策！～育筋と脳トレで～	小西 智也
2025年 9月	チェアヨガ	山本 法子
2025年 10月	ブレイク！歩いて秋の気配を感じよう	倉橋 剛雄
2025年 11月	いつでもどこでもウェルネス♪ノルディックウォーキング	中島 里絵
2026年 1月	目指そう！健体康心！リラックスエクササイズ	中島 里絵
2026年 2月	上手に飲み込めますか？（ごっくん！）	小西 智也

セミナー

2025年 7月	呼吸を知ろう ～呼吸リハビリテーション～	坂内 掌
2025年 12月	「くすり」と「ねむり」	久木田 優香
2026年 2月	休養と栄養	田中 理恵

～セミナー風景～



アカデミー 4期生の声

健康寿命アカデミー 4期生の活動・セミナーを受講された方々の感想を一部ご紹介します。

講義セミナー

演題「地球にやさしい健康長寿食」

- ・日頃から「食」について興味があったので、第1回目のセミナーが分かりやすく、日常の食生活、健康を見直すのとても良かった。健康と食のつながりを新たに気付かせていただいた。

演題「ウォーキング 生き生きライフ」

- ・散歩とウォーキングの違いが良く分かりました。基本がわかり、これからは散歩からウォーキングに移していきたいと思います。
- ・一日の運動量など最新情報にアップデートできて良かった。



選択科目セミナー（実技）

演題「レッツゴー！ノルディック！」

- ・以前から興味があったノルディックウォークについて優しく教えて頂いたのが良かった。これをきっかけに、定期的に参加したい。ポールを使った準備運動、椅子に座ったストレッチも良かった。関節が固まっているのがわかった。

セミナー会場までのご案内

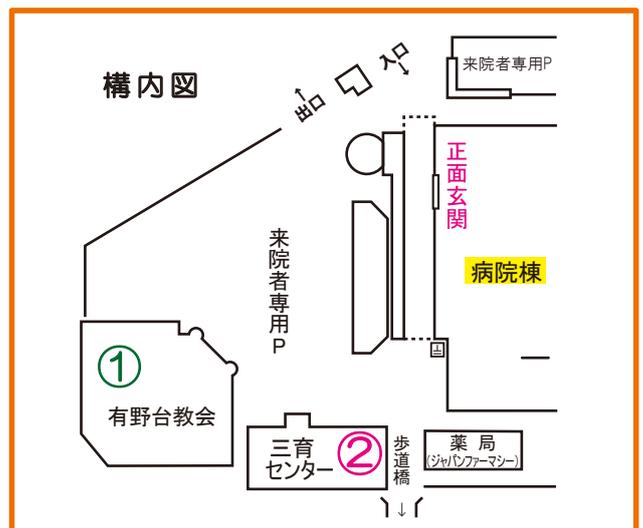
会場は神戸アドベンチスト構内にあります。

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



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。

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 アカデミー現会員(4期生)：紹介者氏名() ホームページ 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

署名： _____

あなたの考える「休養」とはなんですか
「休養とはなにか」
一緒に学んでみませんか

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