



2026 健康寿命 アカデミー ～備え力～

第6期生
入会案内

自分らしい未来を
描く準備
共に始めてみませんか？



6期生テーマ

「備 え 力」 ～自分らしい未来を描く準備～

今期は目線を変えて「自分らしく生きる」を考える1年にしたいと思います。

私たちは『選択』をしながら人生を歩んでいます。

どんな物を食べるか、運動をする・しない、予防接種を打つ・打たないなど自分の好みや大切にすることを基準にして決めています。

しかし、不慮の事故や病気になった時、ご自身で希望を伝えられたらよいのですが、意思表示が出来なくなった時はどうしたらよいのでしょうか。

そういう場合に備えるための方法や考え方を学ぶ講座を開催します。

「これから自分はどう生きたいか」を一緒に考えてみましょう。

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 7,700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、お好みの選択科目セミナーに年3回以上参加する。

募集期間

2026年2月1日(日)～2026年3月16日(月)

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。

ゴーさんいく

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2026年4月中旬に郵送させていただきます。

講師紹介

森 経春

神戸アドベンチスト病院 院長

- ・日本循環器学会認定専門医
- ・日本心血管インターベンション治療学会専門医
- ・日本内科学会認定総合内科専門医

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

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 智也

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

佐藤 茜

神戸アドベンチスト病院 栄養科

- ・管理栄養士

金城 隆展

琉球大学病院 地域・国際医療部 特命助教授

- ・臨床倫理士

足立 光生

神戸アドベンチスト病院 看護部 看護部長

- ・看護師

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 認定ノルディックウォーキング上級インストラクター

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

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
- ・ウォーキング療法士

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。

2026 年度テーマ『備え力』

開催日時	演題	講師
2026 年 5 月 15 日(金)	人はなぜ太るのか？ 「肥満と心臓病を予防する」	森 経春
2026 年 6 月 12 日(金)	「ACP って何（仮）」	金城 隆展
2026 年 11 月 13 日(金)	「実践!! やってみよう人生会議」	池田 智宏
2027 年 3 月 12 日(金)	「終活っていうけれど？（仮）」	足立 光生

有料コース

6 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)
筋力アップ教室	理学療法士 管理栄養士	1 回	2026 年 9 月 25 日	2,750 円
菜食料理教室	管理栄養士	2 回	2026 年 12 月・2027 年 2 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

2026 年 7 月 24 日	歩き続けるための歩容と筋力トレーニング	中川 優
2026 年 8 月 21 日	フレイル予防	小西 智也
2026 年 9 月 4 日	チェアヨガ	山本 法子
2026 年 10 月 23 日	スポーツの秋！秋を感じながら歩こう	倉橋 剛雄
2026 年 11 月 27 日	心地良いリズムで♪ノルディックスローウォーキング	中島 里絵
2027 年 1 月 29 日	自宅でできる!!サーキットトレーニング	中島 里絵
2027 年 3 月 5 日	さあ！春だ!! Let's ウォーキング	倉橋 剛雄

セミナー

2026 年 7 月 10 日	運動と脳について知ろう	坂内 掌
2026 年 12 月 4 日	備えと未来と食事	佐藤 茜
2027 年 2 月 5 日	筋肉が健康寿命を決める ～筋肉の働きの秘密～	伊々田 篤

～セミナー風景～



健康寿命アカデミーを1年間受講した感想

毎年、修了式の時に1年間受講した感想をアンケートに記入してもらっています。
3期生と4期生の方の感想をいくつかご紹介いたします。

- 新しいことを知ることができたこと、自分の持っている知識のステップアップができたこと、知識だけでとどめることなく実践をしていきたいと思います。充実した時間でした。
- 自宅から外出することで体を動かすことができ、気分転換を図れて良かったです。毎回、専門の講師の方からいそんな貴重なアドバイスをいただき、生活をするうえで非常に参考になります。
- 毎回わかりやすい内容で楽しく受講できました。生活に取り入れていきます。講師の方々、スタッフの方々、あたたかく優しい雰囲気であるだけで癒されていました。
- 普段の生活で意識できていなかった事等の気づきが色々ありました。長生き、健康でいたいので、これからも勉強したいと思います。
- この歳になるまで普段当たり前に思い、生活していたことがいろんな面で勉強になりました。この歳をいかに維持していくことを目標に頑張っていきたいです！
- 健康でこれからの人生を過ごすヒントをたくさんいただきました。私は食べる事が大好きで、特に料理教室はとても良かったです。



セミナー会場までのご案内

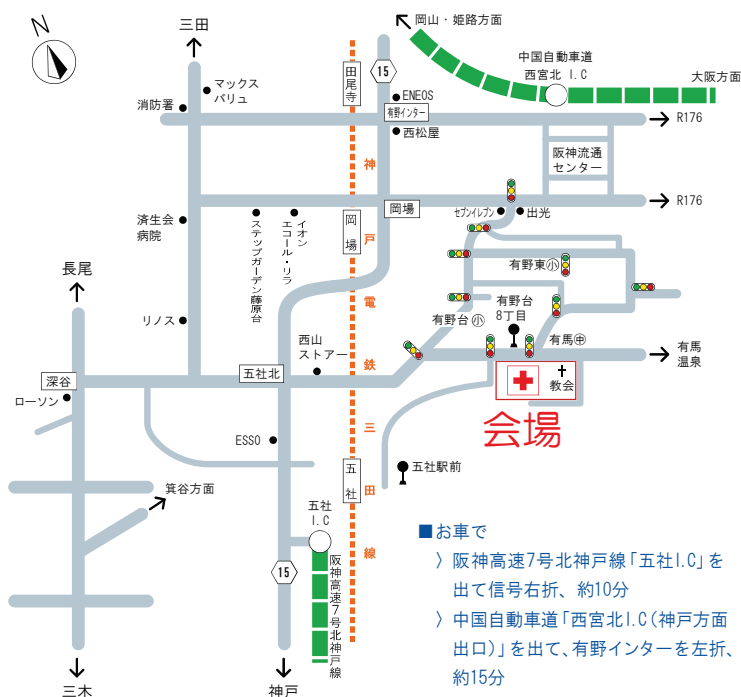
会場は神戸アドベンチスト構内にあります。

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



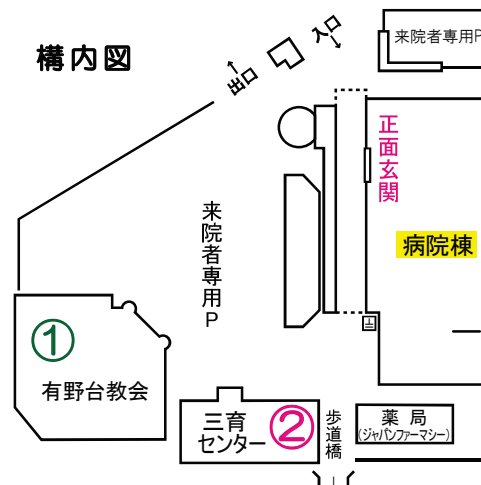
■お車で

- 〉 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



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： 続柄： 電話番号：			
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(5期生紹介)：紹介者氏名() 5期生より継続 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. 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。

3. 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：

発行

厚生労働省認定

健康増進施設



三育センター

〒651-1321

神戸市北区有野台8丁目4番1号