

放送大学高知学習センター主催公開講演会

人生100年時代が到来！

～生涯にわたって健康にいきいきと歳をとる～

参加費
無料

11月28日(火)

13:00～

開場・受付開始

13:20～13:30

入学募集案内

13:30～15:00

公開講演会

15:00～15:30

幡多地区学生交流会

会場 幡多クリーンセンター研修室(四万十市上ノ土居1544)

電話 088-843-4864  放送大学 高知学習センター

メール kochi39@ouj.ac.jp 開所時間 9:10～17:00 ※月・祝は閉所

申込締切

11月21日(火)

定員先着30名

近年、「人生100年時代」という言葉を耳にするようになりました。日本人は世界のなかでも「長寿」であることはよく知られています。実際に我が国の100歳以上の人口は、30年前より約50倍も増加していて5万人を超えています。そしてなお平均寿命は延びています。けれど、ただ長く生きているだけでは幸福とはいえません。この講義では、長年にわたり様々な地域で健康づくりの調査と実践をしてきた経験豊富な講師が、健康心理学の視点から“健康でいきいき”と歳をとるために必要な考え方や行動について分かりやすく講義します。



講師：矢野宏光(高知大学教授・放送大学高知学習センター客員教授)

1968年秋田県湯沢市生まれ。名古屋大学大学院教育発達科学研究科博士後期課程心理発達科学専攻(心理学)満期退学。博士(心理学)、修士(体育学)。専門領域は健康心理学・運動心理学・スポーツ心理学、剣道教士七段。研究活動の中で一貫して「心と身体つながり」に焦点をあて、実践的な研究を行っている。近著に『本番で差がつく剣道のメンタル強化法』(2013),『剣道 心の鍛え方』(2018)などがある。

後援：高知県教育委員会、四万十市教育委員会、NHK高知放送局、高知新聞社・RKC高知放送
KSSさんさんテレビ、KUTVテレビ高知、エフエム高知