

令和6年度 にいがた市民大学講座プログラム(案)

短期講座【3回程度】（調整中）

	コース名	講座名	講座概要		主な受講対象者 (世代など)	提案者
前回案	生命・ 自然科学	みんなの健康 スポーツ実践 講座	趣旨	<p>少子高齢化社会の中で、競技志向から健康スポーツの重要性が認識されてきた。しかし日常生活の中で運動を習慣づけ万人が健康スポーツを実践するまでには至っていない。学業・仕事や社会との関わりによる時間的制約、慢性疾患や障害、家族の世話や介護のため、などなど様々な制約の中で、どのように健康スポーツを実践するのか、具体的に考える機会とする。総論、各論合わせて5～6講座、新潟大学、新潟医療福祉大学、県スポーツ協会、健康づくり課などから講師を招く</p>	現役世代 (40～60代) 高齢者	
修正案	生命・ 自然科学	みんなの健康 スポーツ実践 講座	趣旨	<p>少子高齢化社会の中で、競技志向から健康スポーツの重要性が認識されてきた。しかし日常生活の中で運動を習慣づけ万人が健康スポーツを実践するまでには至っていない。学業・仕事や社会との関わりによる時間的制約、慢性疾患や障害、家族の世話や介護のため、などなど様々な制約の中で、どのように健康スポーツを実践するのか、具体的に考える機会とする。総論、各論合わせて3講座、新潟大学、新潟医療福祉大学、健康づくり課などに講師依頼</p>	現役世代 (40～60代) 高齢者	成田 委員
			各講義回 の内容	健康スポーツとはなに？、スポーツと身体（自律神経と腸内細菌についてを含む）・健康、健康スポーツ実践への工夫		
			コーディネーター 候補	新潟大学腎研究センター 腎・膠原病内科学教授 成田 一衛		
			その他			