



カラダ・心・環境の健康について学ぶ！

健康事業開発コンシェルジュ

ウェルネス講座

ヘルスケア分野におけるカラダ・心の健康とその環境について学ぶ講座を開催し、事業開発担当者及び支援コーディネーターの人材育成を行うとともに、事業開発に有用な交流の機会を提供する特別講座です。ウェルネスとは単なる健康な身体づくりだけでなく、自分自身に合った最高のライフスタイルを築くことを究極の目的としており、人生に自ら責任を持つことを基本としています。QOLへの関心が高まり自ら主体的に取り組めるプログラムが求められるなか、ウェルネスとは何であるか？を体験を通して学びます。地域の健康づくりや心身の保養、ロコモティブシンドローム予防に貢献するために、そのノウハウを学び活かしていただくための講座です。今回の講座は、座学中心のものではなく、グループディスカッション等の体験を取り入れたワークショップ形式で実施します。

- 講師：西村 典芳 関西国際大学 現代社会学部 観光学科教授
日本ウェルネスウォーキング協会 会長
- 会場：オンライン開催（zoom 使用）
- 対象：健康分野の知識を持ち、健康分野の知識をに活かした仕事がしたい方
産業支援機関で活躍しているコーディネーター等
- 受講料：3万円（税込）
事前にお振込みをお願いします（振込期限：8月22日）
- 定員：30名
- 開講日：8月29日（土）～5月29日（土）
※全10回シリーズ、開催時間は16:00～18:00

※詳細は裏面をご覧ください

ウェルネス講座 カリキュラム

時間：16:00～18:00（全回共通）

回数	日程	テーマ	概要
1回	8/29（土）	ウェルネスとは	ウェルネスライフの実現に必要なとされるウェルネス5領域（環境、身体、精神、情緒、価値観）について学びます。
2回	10/3（土）	寿命統計とライフプラン	寿命統計を学び自分のライフプランを考えます。
3回	10/24（土）	環境と健康	様々な環境に対する行動について事例を通じて学びます。
4回	11/14（土）	感動と健康	様々な感動体験について物語を通じて学びます。
5回	12/12（土）	価値観と健康	様々な価値観や考え方について物語を通じて学びます。
6回	1/16（土）	タイプA行動と健康	自分の考え方や行動の特徴について自己分析しながら学びます。
7回	2/13（土）	運動と健康	運動の効果について学びます。
8回	3/13（土）	食と健康	食のあり方について学びます。
9回	4/10（土）	ファーストフードと健康	ファーストフードとどのように付き合っていくのか学びます。
10回	5/29（土）	食品添加物と健康	加工食品（食品添加物）とどのように付き合っていくのか学びます。

【講師プロフィール】



西村 典芳

病気を予防し、心と体の健康のための新しいツーリズム、「ウェルネスツーリズム」を研究、日本ウェルネス学会の理事をつとめる。「ウェルネスウォーキング」を普及のため日本ウェルネスウォーキング協会会長もつとめる。他、全日本ノルディックウォーキングインストラクターや自然体験活動トレーナー、食育インストラクターなどさまざまな顔を持ち、幅広い年代に向けて健康づくりのノウハウを伝える活動を行っている。

2012年 早稲田大学人間科学学術院健康福祉学科
神戸夙川学院大学 観光文化学部 教授

2015年 日本大学大学院総合社会情報研究科人間科学専攻修了
神戸山手大学 現代社会学部 観光学科 教授
和歌山県立医科大学大学院 医学研究科博士課程入学
日本ウェルネス学会理事

【前回受講生の声】

ウェルネスとして捉える範囲がとても広かった事がとても印象的でした。ウェルネス＝健康＝身体を動かす、と言った単純なものとして考えていましたが、自分の健康・生活の基となる全ての物に関わるのだと認識が変わりました。

受講することで、様々な角度からウェルネスをとらえることができ、自分自身の気付きになりました。ウェルネスに関連するサービスを提供していく際、ウェルネス講座で学んだひとつひとつの内容がサービスの奥行き感をもたせてくれると思います。



【お申込み】

株式会社 COPEL コンサルティング ウェルネス講座運営事務局 **Email: event@copelcs.jp**

件名を「ウェルネス講座申込み」とし、お名前・ご所属・役職・連絡先アドレスをご記入のうえ、メールでお手続きください。