

カラダ・心・環境の健康について学ぶ！



株式会社COPELコンサルティング

ウェルネスライフ

リーダー養成講座

2024

本講座は、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ことで、知識を修得して
適切なアドバイスで取り組みや活動をリードし、
働き方改革や健康経営、コミュニティや健康づくりに貢献できる
人材の育成を目的としています。

※本講座は、インタラクティブなワークショップを含みます。

オンライン講座

Zoom
ミーティング

開催日程

2024年 1/30(火)~10/29(火) 18時~20時 全10回

講師

西村 典芳氏

流通科学大学人間社会学部 観光学科 教授
日本ウェルネスウォーキング協会 会長、日本ウェルネス学会 理事

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、健康科学アドバイザ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
関西国際大学 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
2022年 流通科学大学 人間社会学部 観光学科 教授



前回受講生の
声

“ 毎回さまざまなことを考え、楽しく学ぶことができました。
学ぶことと同時に、自分の健康志向を深めることをはじめ、他の方の意見や価値観を知ることができました。 ”



“ 「ウェルネスの定義」「健康とは何か」ということが、一貫して解説されていました。この2つのテーマについて、角度を変えて学べたことが良かったです。 ”



主催：株式会社COPELコンサルティング 後援：神戸リサーチコンプレックス協議会

詳細は裏面
をご覧ください

講座カリキュラム

時間 18:00～20:00

回	日程	テーマ	概要
1	1/30(火)	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	2/27(火)	コミュニケーションとウェルネス	ウェルネス向上におけるコミュニケーションの重要性を学びます。
3	3/26(火)	タイプA行動とウェルネス	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。
4	4/23(火)	ストレスマネジメントとウェルネス	ストレスコントロールについて学びます。
5	5/28(火)	運動とウェルネス	運動の効果について学びます。
6	6/25(火)	食とウェルネス	食のあり方、ファストフードとどのように付き合っていくのか学びます。
7	7/23(火)	食品添加物とウェルネス	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。
8	8/27(火)	価値観・感動とウェルネス	様々な感動体験や価値観、考え方を物語を通じて学びます。
9	9/24(火)	ウェルネスツーリズム	ウェルネスツーリズムの定義を学び、どのように取り組んでいくのか学びます。
10	10/29(火)	社会参加とウェルネス	社会参画することによる健康効果について学びます。

開催形式

オンライン開催(Zoom)、録画配信あり ※視聴期間限定

対象

① 健康経営担当者 ② ヘルスケア関連事業に携わっている方
③ 健康分野の知識を得て、会社や地域の健康づくりに貢献したい方

受講料

25,000円(税込)

定員

30名

備考

リアルタイムですべて出席した方には、修了証を発行いたします。

お申込み

右記QRコードからアクセスしお申し込みください

<https://copel-wellness2024.peatix.com>

QRコード(Peatixサイト)から申込みできない方はメールでお問い合わせください
メールアドレス: event@copelcs.jp



お問合せ先 | 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

E-mail: event@copelcs.jp