

令和8年度「こころの健康をめざす ウェル・ビーイング講座」日程表

回数	月	日	曜日	時間	講座内容	講師予定者 所属・氏名 ※敬称略
①	12	5	土	13:20 ～13:30	開講式、オリエンテーション	
				13:30 ～16:30	がんとの共生 よく生きるための緩和ケアと人生会議	かえでホームケアクリニック 顧問 関本 雅子
②	12	19	土	13:30 ～16:30	ダンス・ムーブメントセラピー 動きを通したストレスケア	三重大学大学院工学研究科 協力研究員 武庫川女子大学教育学部 非常勤講師 崎山 ゆかり
③	1	23	土	13:30 ～16:30	マインドフルネス 自分に気づく、自分をいたわる	関西学院大学人間福祉学部教授 池埜 聡
④	2	6	土	13:30 ～16:30	エンディングノート×お片づけ	整理収納アドバイザー 竹裏 由佳
⑤	2	13	土	13:30 ～16:30	みどりと健康	兵庫県立淡路景観園芸学校/兵庫県立大学 講師 兵庫県園芸療法士 日本園芸療法学会認定上級園芸療法士 剣持 卓也
⑥	2	20	土	13:30 ～16:30	Well Beingを考える 人がよく(Well)ある(Being)とは？	兵庫県立大学看護学部 教授 紀平 知樹
⑦	2	27	土	13:30 ～16:30	笑い与健康 こころとからだを元気にする笑いの力	福島県立医科大学医学部 教授 笑いの学会理事 大平 哲也
				16:30 ～16:40	閉講式	

合計21時間(開講式・閉講式除く)

* 日程表の内容は、講師等の都合により変更することがあります。