

医療職から学ぶ、明日からできる健康づくり

からだ ところ を整える5つの習慣

第1回

ストレスに振り回されないコツ

～ストレスは敵ではなくサイン～



- ・ストレスの正体
- ・自分のストレスサインに気づく
- ・簡単にできる対処法

教授 足利 学

2026

9/12

土

14:00 - 15:30

会場：藍野大学短期大学部

第2回

ぐっすり眠るための生活習慣

～眠りは整えられる～



- ・睡眠の仕組み
- ・よくある誤解
- ・今日からできる快眠習慣

講師 奥野 修一

2026

10/17

土

14:00 - 15:30

会場：藍野大学短期大学部

第3回

もしもの時に備える 家庭でできる急変時の対応

～窒息、脱水、心肺蘇生～



- ・窒息時の対応
- ・脱水のサインと対応
- ・急変時の対応と救急要請のポイント

学 長 井村 弥生
准教授 阿部 香織

2026

12/5

土

14:00 - 15:30

会場：藍野大学短期大学部

第4回

毎日の食事で整える

～看護の視点から学ぶ健康的な食生活～



- ・食事と健康の関係
- ・偏りやすい食生活
- ・忙しくてもできる栄養習慣

准教授 阿部 香織

2027

1/16

土

14:00 - 15:30

会場：藍野大学短期大学部

第5回

大切なものを失ったときのこころのケア

～悲しみは消えなくていい～



- ・グリーフとは何か
- ・回復のプロセス
- ・大切な人を亡くしたとき

教授 足利 学

2027

2/13

土

14:00 - 15:30

会場：藍野大学短期大学部

申し込み方法

右記QRコードから
お申し込みください。



主催



藍野大学短期大学部

TEL:06-6621-7600 <https://www.aino-jc.jp>

〒545-0004 大阪市阿倍野区文の里3-15-47

後援：大阪市阿倍野区役所

