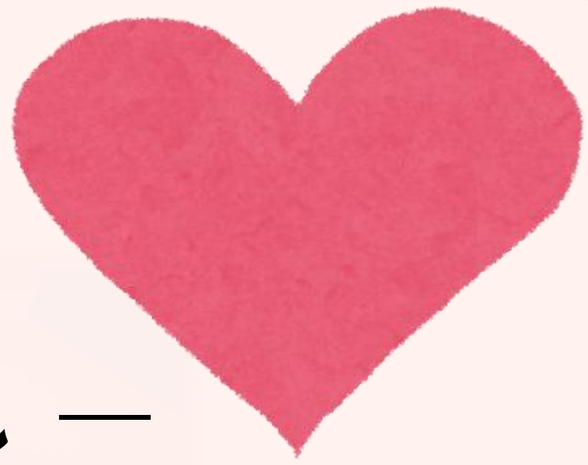
福島県立医科大学 衛生学･予防医学講座　福島県立図書館　連携講座

衛生学･予防医学講演会

申込不要
参加無料



講演1

「小さな幸せ」を見つけよう
― 心の健康から考える豊かな暮らし ―

章 夢婷（しょう もうてい） 先生
福島県立医科大学 衛生学・予防医学講座 助手



講演2

運動はクスリになる！
― 効果のある運動の方法 ―

鈴木 翔 （すずき かける）先生
産業保健支援サービスsiesta

日時: 令和8年11月28日（土）
15:00～16:40（開場14:30）

会場: 福島県立図書館 講堂

駐車台数に限りがありますので、公共交通機関での来館にご協力願います。

〈福島県立医科大学 衛生学･予防医学講座　福島県立図書館　連携講座〉
主催:福島県立医科大学　衛生学･予防医学講座
共催:福島県立図書館
問い合わせ先:（講演内容等）衛生学･予防医学講座　TEL 024-547-1174
（交通アクセス等）福島県立図書館　TEL 024-535-3220

福島県立医科大学 衛生学・予防医学講座 福島県立図書館 連携講座企画概要

衛生学・予防医学講演会

日時 令和8年11月28日（土）15：00～16：40（開場14：30）

会場 福島県立図書館 講堂（福島市森合西養山1）

講演内容

講演1

「小さな幸せ」を見つけよう ― 心の健康から考える豊かな暮らし ―

演者：章（しょう） 夢婷（もうてい） 先生（福島県立医科大学 衛生学・予防医学講座 助手）

時間：15：10 ～ 15：50

概要：「幸せ」と聞くと、皆さんは何を思い浮かべるでしょうか。好きなものを食べたとき、誰かと話が弾んだとき、一日の終わりにほっとしたとき。何気ない日常の中にも、幸せを感じる瞬間があります。心理学では、人が感じる幸せを「主観的ウェルビーイング」として捉え、研究が重ねられてきました。今回の講演では、毎日の暮らしの中で幸せを育むヒントや、年齢を重ねる中で変わっていく幸せの感じ方を取り上げ、心豊かに暮らすために今日からできることをご紹介します。

講演2

「運動はクスリになる！」 ― 効果のある運動の方法 ―

演者：鈴木（すずき） 翔（かける） 先生 （産業保健支援サービスsiesta）

時間：15：50 ～ 16：30

概要：「運動は最高のくすり」を合言葉に、いつまでも元気に自分らしく過ごすための身体の動かし方をご紹介します。適度な運動は、足腰の衰え予防だけでなく、生活習慣病の予防や気持ちの前向きさにも確かな効果をもたらします。体に無理のない安全な動きのコツや、日々の暮らしに手軽に取り入れられる運動習慣を分かりやすくお伝えします。いつまでも元気に日常生活をおくりたい方、ぜひお気軽にご参加ください。