

2025

楽しく実現、ウェルエイジング



とくしま健康寿命 からだカレッジ

Tokushima Healthy Lifespan Body College

基礎課程 受講生募集



第5期開講

知識と実践力を身につける総合学習プログラム
講義＋実習（計46時間）



募集定員 30名

受講料

25,000円（県民一般枠）

12,500円（地域推薦枠・実践課程修了枠）

とくしま健康寿命マスターは
現在、地域での活動を
展開中です

募集期間：2025年8月27日（水）17時まで

（ 地域推薦枠 2025年8月21日（木）17時必着 ）

※地域推薦枠のお申し込みはお住まいの市町村役場健康づくり担当まで

インターネットで 募集要項、受講申込書がご覧いただけます

<https://www.cue.tokushima-u.ac.jp/>

学長による修了認定
健康寿命パートナー
健康の輪を広げていこう！

主役はあなた！
必ず伸ばせる健康寿命
チャレンジ＆実現の時は今！

徳島の健康課題の解決に
徳島大学と徳島県が連携して
取り組みます

問い合わせ 徳島大学 人と地域共創センター

裏面の概要をご覧ください

088-656-7276

とくしま健康寿命からだカレッジ

基礎課程 概要

楽しく実現、
ウエルシジング



日 程

2025年9月30日～2026年3月3日
毎週火曜日、1時間の授業を3コマ開催

詳細は募集要項をご覧ください

会 場

徳島大学常三島キャンパス人と地域共創センター、体育館

内 容

講義（20時間）と実習（26時間）の組み合わせです。
下記の項目に分類されます。

- 健康寿命
- メタボリックシンドローム・糖尿病の予防
- 認知症予防・サポート
- 地域人材育成
- ロコモティブシンドロームの予防
- 行動変容・測定

講 師

和泉 唯信（大学院医歯薬学研究部 教授、高次脳センター センター長）
市川 哲雄（歯学部・教養教育院非常勤講師、名誉教授）
片岡 宏介（大学院医歯薬学研究部 教授）
西良 浩一（大学院医歯薬学研究部 教授、徳島大学病院長）
竹谷 豊（大学院医歯薬学研究部 教授、副理事(研究(ヘルスケア・機器整備)担当)）
八木 秀介（大学院医歯薬学研究部 特任教授）
湯本 浩通（大学院医歯薬学研究部 教授、歯学部長）
松久 宗英（先端酵素学研究所 教授、糖尿病臨床・研究開発センター長）
山下 留理子（大学院医歯薬学研究部 教授、看護リカレント教育センター長）
井崎 ゆみ子（キャンパスライフ健康支援センター 教授・センター長）
田中 俊夫（人と地域共創センター 教授・センター長、副理事(地域連携担当)）
他 徳島大学教員、徳島県職員、日本赤十字社徳島県支部職員 等



※やむを得ない事情により講座の日程、及び、担当講師が変更となる場合があります

対 象

講義、実習共に受講に支障のない成人県民

受 講 料

25,000円（県民一般枠）、12,500円（地域推薦枠・実践課程修了枠）

修了認定

修了要件を満たしたカレッジ生は徳島大学長と徳島県知事により「健康寿命パートナー」と認定されます。

「健康寿命の延伸」へのチャレンジ！ 実現の時は今！！

1年という時の長さは誰でも同じ、しかしその質は人によって大きく異なります。その基盤となっているのが「健康」です。老いや病は避けられないもの、でもそれらをもう少し先に、もう少し緩やかに変えていくことは可能です。すなわち「健康寿命の延伸」へのチャレンジです。元気に暮らし、やりたいことができる人生を「とくしま健康寿命からだカレッジ」で伸ばしていきましょう！徳島県における健康寿命は男性全国38位で、女性全国41位（いずれも2022統計）で、まだまだ伸ばすことは可能です。いえ、伸ばさなくては！

健康寿命延伸には「正しく学んで、きちんと実践」することが大切。からだカレッジはこの2つを実現できるようにプログラムされています。テレビやネット、雑誌の情報はまさに玉石混淆の状態です。しかし、からだカレッジにおける学びの講師は徳島大学の医学系・健康系の教授を中心とした「徳島最強の講師陣」といえます。延伸に向けた生活改革でも様々な新ツールを活用してあなたの実践をサポートします。何歳になってもからだは変わっていきける可能性を持っています。

個人差はありますが目標は・・・「健康寿命5年延伸」です！健康が資産となって人生の可能性もまだまだ広がるはずです。

受講仲間と一緒にカレッジライフを楽しみながらそれぞれの目標に向かって歩いていきましょう。やがて「健康寿命パートナー」としてあなたの学びと経験が活かされ、家族や友人、そして地域の健康寿命の延伸につながることを願っています。

徳島大学人と地域共創センター長 田中 俊夫

健康・スポーツ系公開講座の受講者はぜひご活用下さい

からだカレッジ実践課程のご案内

<健康寿命を延ばそう！>

徳島大学と徳島県との共催で令和元年より「とくしま健康寿命からだカレッジ」を開設し、人と地域共創センターで実施しています。健康寿命に関する最新の知見を学び、運動などの実習を通じて健康寿命の延伸を目指すものです。広く県民を対象とした基礎課程（秋開講：16回 46時間）と基礎課程修了者に加えて健康系専門職を対象とした専門課程（春開講：11回 30時間）があり、これまでに基礎課程 64名、専門課程 36名が受講されました。地域の健康づくりのリーダーや指導者の育成を目指した専門課程からは資格試験に合格した28名が「とくしま健康寿命マスター」に認定され、地域での健康づくり事業に携わっていただいています。

<健康・スポーツ分野はからだカレッジの実践課程に>

そして令和6年度より、センター主催の公開講座のうち健康・スポーツ分野が「からだカレッジ実践課程」としても位置づけられることとなりました。公開講座に2/3以上出席し、修了した方はその講座の時間数（1.5時間10回講座なら15時間）の合計が2年間で30時間以上となれば「実践課程修了生」としてからだカレッジの基礎課程、専門課程の受講料の優待が受けられます。具体的には基礎課程 25,000円、専門課程 18,000円がそれぞれ半額免除となります。

これまで健康・スポーツ系の公開講座で実践を積まれてきた方は、さらにはからだカレッジの学習と組み合わせて健康寿命のさらなる延伸を実現していただきたいと思います。

受講料優待！

<実践課程の対象講座と時間数>

対象となるのは令和5年度と6年度の健康・スポーツ分野の公開講座です。欠席があっても修了（2/3以上の出席）していれば、講座全体の時間数がカウントされます。講座と時間数の一覧表については裏面の「からだカレッジ実践課程対象講座一覧表」をご覧ください。また、個人の実践課程修了（2年間30時間以上）の有無については事務室までお問い合わせください。

からだカレッジ実践課程 対象講座一覧表

令和7年度

<令和5年度公開講座>		時間※
春夏講座	阿波踊り体操リーダー養成講座	5.5
	エンジョイフィットネス	18
	運動でヘルスアップ	33
	バドミントンを楽しもう！	16.5
	カラダいきいきフィットネス	18
	KOBA式体幹バランストレーニング	13.5
	楽しくやさしいエアロビクス	10.5
	腰痛予防のピラティス	9
	ラインアプリで生活習慣病の改善+ダイエット！	2
	日光百名山 男体山&日光白根山（トレーニング編）	9
	里山再発見	17.5
	いつかはホノルルマラソン2023Basic	25
	ホノルルマラソンを走ろう！S（スーパー）	17
	サイバーレッスン ホノルルマラソンを走ろう！	7
秋冬講座	阿波踊り体操リーダー養成講座☒	5.5
	エンジョイフィットネス	19.5
	カラダいきいきフィットネス	19.5
	バドミントンを楽しもう！	16.5
	KOBA式体幹バランストレーニング	13.5
	腰痛予防のピラティス	9
	ラインアプリで生活習慣病の改善+ダイエット！	2
	里山再発見	18
	空海と歩く～ウォーキング準備編	18
	空海と歩く（同行二人）～伊予遍路2023③	15
	空海と歩く（讃岐遍路 学習&トレーニング）	12
	空海と歩く（同行二人）～讃岐遍路2024①	24
	空海と歩く（同行二人）～讃岐遍路2024②	12
	いつかはホノルルマラソンBasic II	16

<令和6年度公開講座>		時間※
春夏講座	阿波踊り体操リーダー養成講座	5.5
	エンジョイフィットネス	18
	運動でヘルスアップ	31.5
	バドミントンを楽しもう！	16.5
	カラダいきいきフィットネス	22.5
	楽しくやさしいエアロビクス	7.5
	腰痛予防のコンディショニング	9
	里山再発見	30
	ジョーグズパラダイス∞楽走レシピBasic	25
	ジョーグズパラダイス∞楽走レシピ S（スーパー）	17
	オンライン講座 サイバーレッスン∞楽走レシピ	7
	武術で身体を整える	15
	介護福祉講座	9
秋冬講座	阿波踊り体操リーダー養成講座	5.5
	介護福祉講座	9
	武術で身体を整える	15
	エンジョイフィットネス	21
	カラダいきいきフィットネス	19.5
	バドミントンを楽しもう！	16.5
	KOBA式体幹バランストレーニング	8
	里山再発見A・空海と歩く準備編A	27
	里山再発見B・空海と歩く準備編B	27
	楽しくやさしいエアロビクス	7
	空海と歩く～学習&トレーニング	21
	ジョーグズパラダイス∞楽走レシピBasic II	21

「健康・スポーツ分野の公開講座（上記一覧が対象）」に参加し、修了（2/3以上出席）した方は、その講座の時間数※の合計が30時間以上となれば「実践課程修了生」となり、からだカレッジ受講料の優待が受けられます。

令和7年度

徳島大学 人と地域共創センター リカレント学習プログラム

「とくしま健康寿命からだカレッジ」基礎課程（一般枠） 募集要項

とくしま健康寿命からだカレッジとは

徳島県との連携の下、徳島大学人と地域共創センターにおいて開設する、全学協働によるリカレント学習プログラムです。

社会的、地域的課題である「健康寿命の延伸」と、それに係る「地域ボランティア並びに地域リーダーの育成」を目的としています。

このたび募集する基礎課程と専門課程を開講します。

基礎課程では、健康寿命を延ばす基礎資質の向上と、健康寿命パートナー（健康寿命延伸に係るボランティア）の育成を目指します。

専門課程では、基礎課程修了者や専門職やそのOB等を対象として、健康の目的に応じた具体的な健康運動指導、生活支援ができるリーダー・指導者（とくしま健康寿命マスター）の養成を目指します。

開設の背景と目的

我が国では、人口減少と高齢化の加速が様々な社会課題を引き起こしており、特に医療や介護など健康に関わる諸問題は多方面からの取り組みが必要となっています。徳島県においてはこの危機が全国に先駆けて進行中であり、県民の健康力向上は喫緊の課題といえます。健康寿命は男性が38位で女性は41位（2022）であり、まだまだ上げることができるはずですが、その必要性和可能性を考えた時、県民に健康寿命の延伸に取り組んでいただき、その成果を地域に拡散できる学習プログラムができればその果たす役割は大きいと考えました。

「より健康になりたい」と考えている県民から、すでに地域活動に関わっている方、ボランティアやサポーター養成講座などを受講した方で「より広く、より深く」学びたいと考えている方の多様なニーズに応えることができるように学習プログラムの構成を検討しました。

開設された「とくしま健康寿命からだカレッジ」は、健康寿命に関連する総合的な学習・実践と人材育成を組み合わせたプログラムとして開発し、育成した人材を活用して地域の健康力を向上できる仕組みを構築することを目指しています。

「楽しく実現、ウエルエイジング！」をキャッチコピーとして、カレッジ生が知識と行動変容をベースに健康的に年齢を重ねていけるよう学び、実践し（自身のウエルエイジングの実現）、その輪を地域で広げることで、地域健康力の向上（地域のウエルエイジングの拡大）に貢献したいと考えています。

学習内容

講義では、健康寿命に関して徳島県における現状や課題を知り、予防医学の観点から健康寿命に関わる３大要因（メタボリックシンドローム、ロコモティブシンドローム、認知症）を専修科目として、それぞれの医学、歯学、栄養、運動の領域における基礎知識を学習します。人材育成の科目では、地域におけるボランティア活動について理解を深めます。また、実習として、健康目的に応じた各種運動の方法や注意点を学びます。行動変容実習では、生活習慣の改善や目標の設定と達成に取り組み、各種測定（体力テスト、心理アンケート、健康アンケート）により心身の変化を確認することとします。カリキュラムは講義（20時間）と実習（26時間）の組合せです。

1 受講期間と受講会場

令和7年9月30日（火）～ 令和8年3月3日（火）

9月より3月までの計16回とし、曜日は火曜日午後とします。授業は基本的に1日3時間（1時限（13：00～14：00）、2時限（14：15～15：15）、3時限（15：30～16：30））で合計46時間行います。期間中7回の休講日を設けます。

また、学内オプション学習として、公開講座（30時間以内）を受講することができます（科目指定あり、受講は任意）。

徳島大学常三島キャンパスの人と地域共創センター講義室と体育館を使用します。

2 受講対象（一般枠）

成人県民のうち、高等学校卒業程度の学力を持ち、健康寿命に関して「学び」、「実践し」、「伝える」意欲のある人。座学において基本的な視聴や会話に支障がなく、運動実習に際して通常の身体活動（歩行、屈伸、立ち座り）が問題なく実施できる人。

受講に際して何らかのご不安のある方は事前にご相談ください。

3 募集定員

30名。うち、一般枠と地域推薦枠はそれぞれ15名程度。

※受講希望者多数の場合は、抽選となります。

地域推薦枠とは、地域ボランティアを希望する受講者です（募集要項は別紙）。

4 受講申込期間

申込書類受領後～8月27日（水）

5 受講申込方法

別紙申込書に必要事項を記載の上、受講申込期間内（土・日・祝・一斉休業日を除く9時から17時まで）に申込先へ持参または郵送（8/27 必着）してください。

6 受講料

25,000円（一般枠）

※受講が確定しましたら、振込口座をご連絡します（9月初旬郵送予定）。

9月5日（金）～9月16日（火）を受講料納付期間とします。

納付は指定の銀行口座への振込み限定となり、振込後の返還はできません。

振込手数料はご負担願います。

7 修了認定

修了要件（別紙参照）を満たした場合、徳島大学長と徳島県知事の連名により「健康寿命パートナー」と認定されます。複数年（最大4年間）にわたって修了要件を満たした場合も有効です。

8 備考

- 1) カリキュラム及びカレンダー等の詳細については、別紙を参照してください。
- 2) 講義・実習で使用する消耗品等、別途個人負担の費用がかかることがあります。
- 3) やむを得ない事情により講座の日程、及び、担当講師が変更となる場合があります。

○お申し込み（お問い合わせ）先

徳島大学 人と地域共創センター事務室 〒770-8502 徳島市南常三島町1丁目1番地 TEL 088-656-7276 FAX 088-656-7277 (月～金 9:00～17:00)

○大学へのアクセスガイド

