

主催：東京家政大学ヒューマンライフ支援機構地域連携推進センター
共催：板橋区教育委員会

受講料
無料

東京家政大学市民向け特別講座 2025

人生100歳時代をより良く生きるために ～自分らしく健康に生きる秘訣～

Vol.2

人生100歳（年）時代を迎えた今日、私達がより自分らしく、健康的に生きるために、私達自身が学びを通してより良く生きるための知識やスキルを身につけることが求められます。2025年度今回の特別講座では「笑い」「健口」をキーワードに東京家政大学が地域の皆様に長い人生をより良く生きていくためのヒントを提供いたします。



開催日時

2026年2月7日 土

場所

東京家政大学 小講堂
(三木ホール)

受付期間

2025年12月12日 金～
2026年1月19日 月 (必着)

定員

200名 (応募者多数の場合、抽選となります)

申し込み方法

Web・FAX 申し込み

Web 申し込みはこちらから

FAX 申し込みは裏面



2026年1月23日 金より
抽選結果を発送します。

当日は参加者の方を対象に
本学卒業生が運営する
「カフェカクリコ」を開店します。
詳細は当選の方へご連絡します。



「笑い」「健口」^{けんこう}を学び日本の伝統的な「笑い」落語で
大いに楽しみ健康長寿をめざしましょう。

13:30～14:00

『笑い』は笑いごとではない
～健康にとっていい『笑い』とは何か？～

大西 淳之 ^{けんこう}東京家政大学栄養学部教授 (管理栄養学科)
東京家政大学ヒューマンライフ支援センター所長



大学院人間生活学総合研究科 研究科長、博士 (学術)。専門は生化学、心身健康学。「笑い」の効果を中心に「笑い」と健康との関連を楽しくお話しします！

14:10～14:40

歯とお口から健口^{けんこう}寿命をめざそう

久篠 奈苗 ^{けんこう}東京家政大学健康科学部准教授
(リハビリテーション学科)
東京家政大学地域連携推進センター所長



歯科医師、作業療法士。専門は、障害者歯科、歯科・口腔外科、産業保健。「健口」の理解と生活の中でできるお口の機能低下予防をご紹介します！

14:55～15:15

笑いの実演「落語」

春風亭昇羊 ^{けんこう}落語家
1991年1月 神奈川県横浜市旭区出身
2012年4月 春風亭昇太に入門
2016年5月 ニツ目昇進



令和5年度NHK新人落語大賞ファイナリスト、令和6年7月三カ国 (ベルギードイツオーストリア) で五公演のヨーロッパ公演開催。令和7年8月第36回北とびあ若手落語家競演会奨励賞受賞。

15:20～15:40

アフターミーティング

講師全員で「自分らしく健康に生きる秘訣」についてお話しします。

司会・コーディネーター 宮地 孝宣

東京家政大学人文学部准教授 (教育福祉学科)
東京家政大学地域連携推進センター副所長



[主 催] 東京家政大学

ヒューマンライフ支援機構 地域連携推進センター (板橋)

[問合せ先] TEL: 03 (3961) 5742 E-mail: kouza-itabashi@tokyo-kasei.ac.jp

