

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」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

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

けんこう  
歯とお口から健口寿命をめざそう

久篠 奈苗

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

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 月三才国（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 回北とぴ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 孝宜

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

