

市民講座

共通テーマ **明るい未来を築くには**

昨今、地域づくりのキーワードとして、ウェルビーイング(Well-being)に注目が集まっています。本年度の市民講座では、皆様の健康や幸せに結びつくための何らかのヒントとなる話題を提供し、藤沢市の明るい未来を共に築いていくための手立てについて議論します。



Well-being

第1回
11月18日 土
13:00-15:00
(講演90分+質疑応答時間30分)

講師 **総合政策学部 教授 島津 明人**

講演テーマ **健康で生き活きと働くために:ワーク・エンゲイジメントに注目して**

近年、働くことに関わる社会経済状況は大きく変化してきた。定年の延長、リモートワークの普及、兼業・副業やギグワークなどの新しい働き方も出ている。本講座では、「人生で多くの時間を過ごす職業生活を通じて、どのようにウェルビーイングを発展させるか」という問題を取り上げる。特に、健康で生き活きと働くためには、どのような工夫が必要かについて考えてみたい。

第2回
11月25日 土
13:00-15:00
(講演90分+質疑応答時間30分)

SFC EXPO
万学博覧会
FOR ALL SCIENCES
- BANGAKU -

と同日開催!ぜひお立ち寄りください!

詳細はこちら

SFC最大の研究発表イベント「SFC Open Research Forum (ORF)」を始め「オープンキャンパス」「藤沢市民講座」など様々なイベントが博覧会の名の下に集結。多様な研究分野を実践するSFCの「万学」をご覧いただけます。第2回のみ、市民講座申込に加え、来場受付が必要です。SFC万学博覧会ウェブサイトから事前登録すると、スムーズにご入場いただけます。



講師 **環境情報学部 教授 秋山 美紀**

講演テーマ **健康(ウェルビーイング)でいるためのコミュニティを考える**

幸せの感じ方は人それぞれだが、強い幸福感を持つ人には、帰属するコミュニティがあり、そこで他者に認められ、助け合える関係にあることといった共通項があることがわかっている。また近年の研究によって、主観的なウェルビーイングが、個人の健康や組織のパフォーマンス等と関連することも明らかになってきた。本講座では、コミュニティやそこで行われるコミュニケーションに注目しながら、ウェルビーイングへの理解を深めていく。

講師 **健康マネジメント研究科 准教授 小熊 祐子**

講演テーマ **みんなで築く元気なまち ~アクティブリビング&ウェルビーイング~**

身体活動(スポーツ・運動を含めた、からだを動かすこと全般)は、健康上の様々な効果があることが示されてきた。環境・社会・経済と、バランスをとって行うことで多くのSDGs達成にも貢献し得る。私たちは、2013年より「ふじさわプラス・テン」と名付けて、市民全体を対象とした、身体活動促進をすすめるプロジェクトを市と連携して行ってきた。その成果や進捗・課題を中心に、共有したい。

第3回
12月9日 土
13:00-15:00
(講演90分+質疑応答時間30分)

会場 **慶應義塾大学湘南藤沢キャンパス オメガ館(Ω館) 11 番教室**
※構内には駐車スペースをご用意できません。公共交通機関をご利用ください。

対象者 **どなたでも参加可(藤沢市在住・在勤・在学の方優先)**

受講料 **無料**

定員 **各回 300 名(お申込み順の先着)**

お申込み

申込フォーム

またはメールにてお申込みください
件名「市民講座申込み」本文に①氏名 ②ふりがな
③年齢または年代 ④藤沢市在住・在勤・在学かどうか
⑤参加希望回を記載の上送信ください。

お問い合わせ先

慶應義塾大学 湘南藤沢事務室 総務担当
E-mail: somu@sfc.keio.ac.jp 電話: 0466 (49) 3404



【主催】藤沢市・慶應義塾大学湘南藤沢キャンパス