

問題発見講座 (全5回)

日程	会場	内容・テーマ	講師
6月20日(土) 9:30~11:30	彦根市民会館(尾末町)	開講式 講演「人生一世紀を健康に生きぬくために」	畑野相子さん(滋賀県立大学准教授)
6月27日(土) 9:30~11:30		元気生活をスタートしよう ～ひこね元気計画 21の活動より～	健康推進課保健師
7月4日(土) 9:30~11:30	滋賀県立大学 体育館(八坂町)	自分自身の体を知ろう ～あなたの体力年齢は～	岡本進さん (滋賀県立大学非常勤講師)
7月11日(土) 9:30~11:30	清涼寺(古沢町)	心の健康 ～座禅・写経・精進料理体験～	桂川道雄さん(清涼寺住職)
7月18日(土) 9:30~11:30	彦根市民会館(尾末町)	オブザーバーによるニュースポーツ紹介	彦根校カレッジオブザーバー

実験・実習講座 (全5回) 時間 14:00~16:00 会場 県立彦根工業高校(南川瀬町)

日程	内容・テーマ	講師
7月25日(土)	自彊術「日本最初の健康体験」31動作の概要説明 ～第1動から第4動、顔こすりから足もみ～	川崎一彦さん(県立彦根工業高校教諭) 川崎香苗さん (自彊術普及会正会員)
8月1日(土)	自彊術①「全身を動かして、心身の調節をはかる」 ～前回の復習と第5動から第15動～	
8月8日(土)	自彊術②「日本最初の健康体操」 ～前回までの復習と第16動から第23動～	
8月22日(土)	自彊術③「健康回復と維持増進」 ～前回までの復習と第24動から第31動～	
8月29日(土)	自彊術④「前回までの復習(第1動から31動)」 ～自彊術の体験発表会～	

理論学習講座 (全8回) 時間 9:30~11:30

日程	会場	内容・テーマ	講師
9月5日(土)	滋賀県立大学 (八坂町)	運動から健康的な生活を見直す	寄本明さん(滋賀県立大学教授)
9月12日(土)		高齢社会における住環境	宮本雅子さん(滋賀県立大学准教授)
10月3日(土)		豊かなスポーツライフめざして	岡本進さん(滋賀県立大学非常勤講師)
10月17日(土)		感染症から身を守る	山田明さん(滋賀県立大学教授)
10月24日(土)		脳いきいき音楽療法	横井和美さん(滋賀県立大学講師)
11月7日(土)	南地区公民館 (甘呂町)	お手軽フィットネス (みんなで楽しくリフレッシュ)	前川麻紀さん (市民体育センター指導員)
11月14日(土)	滋賀県立大学 (八坂町)	茶と人のかかわり	早川史子さん(滋賀県立大学名誉教授)
11月28日(土)		学習発表会、まとめ、閉講式	畑野相子さん(滋賀県立大学准教授)

健康について考えよう

淡海生涯カレッジ彦根校

定員 30人

募集期間 5月7日(木)

6月12日(金)

地域の大学「淡海生涯カレッジ」

淡海生涯カレッジとは、地域のさまざまな学習機関の連携を深め、公共機関などの日常的な学習から、大学などを利用した高度な学習までを組み合わせて学び、「地域の大学」です。

今年のテーマは、「健康な生活を送るために」です。淡海生涯カレッジでの学習を通じて、健康について、体系的な知識と経験を得てください。

なお、淡海生涯カレッジは、彦根市のほか、大津市や草津市など県内の5市で開講しています。

淡海生涯カレッジの特徴

・半年の学習期間に、いろいろな視点から学ぶことができます。

・滋賀県立大学など、さまざまな施設で学習できます。  
・講義だけでなく、見学や実習など、いろいろな授業があります。  
・学んだことを地域で生かしていただけるように応援します。

学習テーマ

今年度の学習テーマは、「健康な生活を送るために」家族や地域の仲間とともに心豊かに生きる」です。

市民一人ひとりが、心も体も健康で、家庭や社会での役割を果たし、自分自身で楽しむ時間や、家族や仲間と楽しむ時間を持つことができるような学習の場を提供します。心身ともに健康な生活を送るための運動療法、生活習慣病の予防、食育、地域での仲間づくり、地域への参画について学びます。

講座全体の構成

①問題発見講座 身近な健康に関する題材を通じて、問題意識を高めます。講座は、市民会館、滋賀県立大学などで行われます。  
②実験・実習講座 県立彦根工業高校を会場に、実習を中心に学習します。

③理論学習講座 滋賀県立大学で、大学教官による講義や、受講者によるグループ討議などを行います。  
※各講座の内容については、左のページの表をご覧ください。

対象者

18歳以上の人で通学可能な人

応募方法

電話、はがき、ファクス、Eメールのいずれかで、県教育委員会生涯学習課まで申し込んでください。

※申込者多数の場合は抽選

受講料

5,000円

応募・問い合わせ先

県教育委員会生涯学習課(〒522-0000 尾末町1-38) ☎24-7971番 F AX23-91900番、Eメール: syogai@mx.nikone.ed.jp

