

淡海生涯カレッジ講座一覧

問題発見講座（全5回） 時間 9:30～11:30

日程	会場	内容・テーマ	講師
6月19日(土)	彦根市民会館(尾末町)	開講式 講演「笑う門には健康来たる」	畑野相子さん (滋賀県立大学准教授)
6月26日(土)	荒神山少年 自然の家(日夏町)	仲間づくり 自然体験 野外炊事 ～ゲーム・具だくさんみそ汁試食体験～	荒神山少年自然の家職員
7月 3日(土)	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～	南 和広さん (滋賀県立大学准教授)
7月10日(土)	荒神山少年 自然の家(日夏町)	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～	圃健康推進課保健師
7月17日(土)	せいりょうじ 清涼寺(古沢町)	心の健康 ～座禅・写経・精進料理体験～	かつらがわ どうゆう 桂川道雄さん(清涼寺住職)

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24日(土)	身近な食品を分析してみよう ～健康と食品～	奥川喜美子さん(県立彦根工業高校教諭)
7月31日(土)	じきょうじゆつ 自彊術(健康体操)31動作の概要説明 ～自彊術と呼吸(第1動から第4動)～	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 7日(土)	自彊術①「日本最初の健康体操」 ～自彊術と体温(第5動から第15動)～	
8月21日(土)	自彊術②「全身を動かして心身を調節」 ～自彊術と筋肉(第16動から第23動)～	
8月28日(土)	自彊術③「自分の健康は自分で守る」 ～自彊術と運動効果(第24動から第31動)～	

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 4日(土)	滋賀県立大学 (八坂町)	運動と健康	よしもと 寄本明さん(滋賀県立大学教授)
9月25日(土)		寝たきりにならないために ～骨密度と栄養～	ひでみ 岡本秀巳さん(滋賀県立大学准教授)
10月 2日(土)		健康な生活を送るために ～自分の足に関心を持ちましょう～	北村隆子さん(滋賀県立大学教授)
10月16日(土)		脳いきいき音楽療法	横井和美さん(滋賀県立大学准教授)
10月23日(土)	市民体育センター (松原町)	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 6日(土)	滋賀県立大学 (八坂町)	家族と健康	古株ひろみさん(滋賀県立大学准教授)
11月13日(土)		心の健康～人付き合いを考える～	松本行弘さん(滋賀県立大学教授)
11月27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

平成22年度
受講生を募集します

定員 30人
募集期間
5月6日(木)～
6月4日(金)

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市でも開講しています。

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、いろいろな講座があります。
- ・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」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。

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。

受講料
5,000円

応募・問い合わせ先

圃教育委員会生涯学習課(T522-0001 尾末町1-38) ☎24-7971番、FAX23-9190番、Eメール: syogai@mx.nikone.ed.jp

地域の大学

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、公共機関などで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ぶ、「地域の大学」です。

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、圃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

