健康について考えよう　淡海生涯カレッジ

平成24年度　受講生を募集します

彦根校

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と連携を深め、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。

今年のテーマは、「健康學ノススメ～家族や地域の仲間と心豊かに生きる～」です。「淡海生涯カレッジ」での学習を通して、健康について、体系的な知識と経験を得てください。

淡海生涯カレッジは、彦根市のほか、大津市や長浜市など滋賀県内の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、「健康學ノススメ～家族や地域の仲間と心豊かに生きる～」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方法、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、彦根城博物館などで行われます。

②**実験・実習講座**　県立河瀬高校を会場に、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、大学教授などによる講義や、受講者によるグループ討議などを行います。

※各講座の内容は、左のページの表をご覧ください。

第1ステージ
問題発見講座（5講座）

第2ステージ
実験・実習講座（5講座）

第3ステージ
理論学習講座（8講座）

対象者　18歳以上で、通学可能な人

定員　30人

申込方法　電話、はがき、FAX、Eメールのいずれかで、㊐教育委員会生涯学習課に申し込んでください。（申込者多数の場合は抽選）

申込期間　5月1日㈫～6月1日㈮

受講料　5千円

申込・問い合わせ先　㊐教育委員会生涯学習課（〒522-0001　尾末町1-38）☎24-7974番、FAX23-9190番、Eメール syogai@mx.hikone.ed.jp

問題発見講座（全5回）　9:30～11:30

	日程	会場	内容・テーマ	講師
1	6月16日㈯	市民会館（尾末町）	開講式 健康を意識した音楽の使い方	横井　和美さん（滋賀県立大学准教授）
2	6月23日㈯	荒神山自然の家（日夏町）	元気生活をスタートしよう ～みんなで作ろう具だくさん味噌汁～	㊐健康推進課保健師
3	6月30日㈯	滋賀県立大学（八坂町）	自分自身の身体を知ろう ～あなたの体力年齢は～（体力測定）	南　和広さん（滋賀県立大学准教授）
4	7月　7日㈯	彦根城博物館（金亀町）	彦根の食文化（彦根城博物館の見学）	野田　浩子さん（彦根城博物館学芸員）
5	7月14日㈯	彦根城博物館	茶の心と健康	石州流茶道彦根一会流講師

実験・実習講座（全5回）　9:30～11:30　会場　県立河瀬高校（川瀬馬場町）

	日程	内容・テーマ	講師
1	7月21日㈯	健康だより ～暑中見舞いハガキを作ろう～	元持（もともち）　重子（しげこ）さん（県立河瀬高校教諭） 岡野　睦（むつみ）さん
2	7月28日㈯	音楽に合わせた機能回復運動 「元気な身体を作ろう」	中村　豊さん、横山　康子さん（県立河瀬高校教諭） 横田　良子さん
3	8月　4日㈯	楽しいレクリエーションゲーム	中山　依子さん、西川　裕美子さん（県立河瀬高校養護教諭）、田附　孝子さん（日本レクリエーション協会）
4	8月11日㈯	「傾聴と共感」介護の基礎講座	元持　重子さん（県立河瀬高校教諭） 辰巳　ひとみさん（大阪総合福祉専門学校）
5	8月18日㈯	調理実習 ～おいしく食べてカロリーダウン～	元持　重子さん（県立河瀬高校教諭）

理論学習講座（全8回）　9:30～11:30、4・5・6回13:30～15:30

	日程	会場	内容・テーマ	講師
1	9月　1日㈯	滋賀県立大学	わかる！インフルエンザのすべて－その最前線－	矢野（やの）　仁康（みひろ）さん（滋賀県立大学教授）
2	9月　8日㈯		運動から健康的な生活を見直す	寄本（よりもと）　明（あきら）さん（滋賀県立大学教授）
3	9月22日㈯		骨年齢とカルシウム	奥村（おくむら）　万寿美（ますみ）さん（滋賀県立大学准教授）
4	10月13日㈯		すこやかな老後のために～こころとからだの健康管理～	森（もり）　敏（さとる）さん（滋賀県立大学教授）
5	10月20日㈯		意外と多い家庭内事故 （転倒・転落・入浴事故など）の防止のために	飯降（いぶり）　聖子（せいこ）さん（滋賀県立大学教授）
6	10月27日㈯		家族の健康管理を考える	炭原（すみはら）　加代（かよ）さん（滋賀県立大学教授）
7	11月　3日㈯	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）	指導員
8	11月24日㈯	滋賀県立大学	学習発表会、まとめ、閉講式	仁連（にれん）　孝昭（たかあき）さん（滋賀県立大学副学長）

※4・5・6回は滋賀県立大学秋季公開講座　共催