



吉備国際大学地域連携センター
吉備国際大学公開講座

2019年度前期まちなかゼミナール

吉備国際大学では、地域の皆様を対象にした「まちなかゼミナール」を開講しております。この「まちなかゼミナール」は生涯学習の場として、また親子で楽しむ場として開講いたします。
皆様方のご参加をお待ちしております！

受講について

受講料
無料

- 開催場所：ポルカ天満屋ハピータウン2階市民交流コーナー
[住所] 高梁市ポルカ通り1084-1
- 申込期限：令和元年5月20日(月)
- 申込方法：お電話のみ ※定員20名(先着順)
[申込先] 吉備国際大学庶務課 ☎0866-22-7404
[受付時間] 月曜日～土曜日(祝祭日を除く)
9:00～17:00

MAP



2F フロアー



<個人情報の取り扱いについて>

取得した個人情報については、個人情報保護の観点から厳重に管理いたします。
また、以下の目的以外では使用しません。
・本講座への登録及び受講に関するご連絡
・今後の吉備国際大学まちなかゼミナールのご案内及び統計情報の作成





前期科目



第1回



日時 2019/5/25 (土) 11:00 ~ 12:30
 担当教員 上田 豊 (子ども発達教育学科 教授)
 テーマ 楽しい音楽講座～聴いて、歌って、鳴らして、動く～
 内容 本講座では、季節の歌、「さんぽ」「アンパンマン」など子どもたちの好きな歌を歌ったり、ハンドベルやタンバリンなどで楽器遊びをしたりします。また、リトミック的な活動として、子どもの好きな歌を歌いながら、その音楽に合わせて、ゆっくり歩いたり、止まったりして、あそびながら音感を養います。音楽は、記号優位(言葉や数字など)の現在にあって、物事をあるがまま質的にとらえる力を養います。これを感性といいます。歌って、聴いて、動いて感性を養いましょう。



第2回

日時 2019/6/1 (土) 11:00 ~ 12:30
 担当教員 天岡 寛 (スポーツ社会学科 准教授)
 テーマ 健康の維持・増進と+10
 内容 健康を維持・増進するためには、継続することが大切であることは周知の事実です。最近の研究では、「1日10分間、身体を動かす」ことで健康を維持・増進することができることや、「毎日の短時間のウォーキングでも、記憶力や認知能力を改善できる可能性がある」ことが明らかになっています。では、「1日10分間、身体を動かす」ためにはどうすれば良いのでしょうか？本講座では、「1日10分間、身体を動かす」ことについて、事例も含めてご紹介します。

第3回

日時 2019/6/8 (土) 11:00 ~ 12:30
 担当教員 山口 英峰 (スポーツ社会学科 教授)
 テーマ 生体リズムと健康について
 内容 私たちの体は約24時間のリズムをもっています。このリズムを作っているのが体内時計です。親時計が司令塔となり、体のリズムを調整してくれています。一方、この時計は24時間よりも長く、ずれやすい特徴もあります。すなわち、オーケストラのようにきれいなハーモニーではなく、少々音痴のようです。その音痴をなおす方法として、食事や運動を含めた生活習慣があります。本講座では、体のリズムと健康との関連について皆さんと謎解きしたいと思います。

第4回



日時 2019/6/15 (土) 11:00 ~ 12:30
 担当教員 近江 望 (子ども発達教育学科 助教)
 テーマ 親子で楽しむ運動とダンス講座
 内容 幼児期は様々な運動能力の基礎が養われる時期です。そのため、幼児は様々な基礎動作の獲得と動作の質向上を促してあげる時期だと言われています。本講座では、幼児期に必要な動きをいろんな遊びやダンスを通して経験します。また、幼児期は「親子で運動を楽しむ」という経験も非常に大切です。親子で楽しく体を動かして運動やダンスを楽しみましょう！特に今回の講座では「どうぶつヨガ」という幼児向けのヨガ体操も行っています。お家の中でも簡単にできて、親子で楽しめる運動を是非体験してみてください。楽しく、有意義で、活動的な講座にしましょう！！



第5回

日時 2019/6/22 (土) 11:00 ~ 12:30
 担当教員 飯田 尚美 (看護学科 助教)
 テーマ 「食べる喜び」をいつまでも ～今から取り組む老嚥対策～
 内容 健康な高齢者における加齢による摂食・嚥下機能(“噛む”や“飲み込む”)といった食べるための機能)の低下を「老嚥」といいます。老嚥によって食べることが困難になると低栄養や筋力低下が進み、誤嚥性肺炎の発症のリスクが高まります。人にとって食べることは大きな楽しみでもあり、食べる機能を維持していくことは重要なテーマです。本講座では、摂食・嚥下機能の仕組みや老嚥対策についてみなさんと一緒に学んでいきます。

第6回

日時 2019/6/29 (土) 11:00 ~ 12:30
 担当教員 李 分一 (経営社会学科 教授)
 テーマ 日韓関係の再考 - 未来の視点から -
 内容 いまの日韓関係は、日朝関係・米中関係をも巻き込む形で、変わりつつある。その変わるものや変わらぬものの基準と要因は何か？なぜ、今なお過去の日韓関係の問題が顕在化しつつあるのか？現在の日韓問題の原因は過去にあり、その答えは未来にある。従って、未来の視点から考えないと、現在の問題の解決にはならないものが多い。この講座は皆さまと共に、地球市民の立場と観点から日韓関係の主要な争点を再考し、未来への希望を描きたい。

第7回

日時 2019/7/13 (土) 11:00 ~ 12:30
 担当教員 藤吉 晴美 (心理学科 教授)
 テーマ シニアのための動作法入門
 内容 ひとは心に悩みを抱えていると、からだがかたくなり、動かすのが億劫になります。肩や背が屈になったり、痛みが出たりしてきます。臨床動作法は、人の動作を手段として、心の悩みの解決を図る心理療法として発展してきました。今では、悩みを抱える前のからだに心のお手入れに使われることも増えてきました。肩こり・腰痛・頸こり・膝の痛み・背中が曲がってきた・姿勢が悪い・何でもない所でつまずくなどは、お手入れを始めるサインかもしれません。それぞれにあった無理のない動きで、悩み解消・改善を目指しましょう！

