

(15) 社会貢献活動

平成27年度生涯学習センター講座内容について

中高生向け講座

日時	タイトル・講師	内容
7/18 (土) 9:30 ～ 13:00	<第一部> こころ美人 ～いのち輝くミラクル人生～ 学長 大橋 節子 <第二部> リズムに合わせて Let's Dance! 小澤 尚子	こころ美人になる前半と、ダンスで全身を動かす後半の二部構成です。第一部は、「偶然からモノを見つけだす力」を学長のお話で身につけましょう。第二部の講師は、高校ダンス部の指導で文部科学大臣賞を受賞した小澤先生をお招きします。ダンス経験がなくても構いません。身体を動かす楽しさを体験しに来てください。※軽食をご用意しております。

対象	中学生・高校生女子 定員30名程度
受講料	無料
場所	環太平洋大学短期大学部さくらキャンパス

食育講座

講座番号	日時	タイトル・講師	内容
1	9/16 (水) 9:30 ～ 12:00	作るの楽しい! 簡単げんきおやつ ～「ただいま」からすぐに作って 食べられる～ 奥平 香代	子どものおやつは栄養補給だけでなく、休息や喜びをも与えてくれるものです。美味しく安全で子どもと一緒に楽しく作れるシンプルおやつレシピをご紹介します。
2	2/24 (水) 9:30 ～ 12:00	見直そう、日本食 ～「乳和食」ですくすく元気に～ 奥平 香代	2013年、和食がユネスコ無形文化遺産に登録されました。世界から日本の食文化が高く評価される一方、国内では和食離れが進んでいます。乳製品を用いてカルシウムたっぷり、子どもも食べやすい「New和食」をご提案いたします。

対象	高校生までの子どもがいる女性 定員20名程度
受講料	500円(1回)
場所	環太平洋大学短期大学部 けやきキャンパス調理棟

公開講座 全3回

講座番号	日時	タイトル・講師	内容
1	9/5 (土) 13:30 ～ 15:00	生き生きっ子に育てる子育てとは ～乳児期の子どもに、自立心と 主体性を育てる～ 久徳 眞智子	子どもの育つ環境の変化には、時代の流れのなかで大きなものがあります。ここ宇和島でも、核家族化、少子化、晩婚化、地域力の低下などが、子どもの生活に少なからず影響してきています。子ども一人ひとりには、人として尊ばれるという人権があり、おとなには、子どもを良い環境のなかで育てる義務があります。子どもの豊かな育ちを支えるおとなの役割について一緒に考えましょう。
2	10/17 (土) 13:30 ～ 15:00	骨粗鬆症にならないために ～コツコツと骨を鍛えて寝たきり予防～ 十河 直太	骨粗鬆症は発症すること自体が危険なわけではありません。発症して脆くなった骨に、転倒などで強い外力が加わることによって骨折をし、治療のため安静にしている間に筋力が衰え、そのまま寝たきりになってしまう人が多いのです。そういった理由で骨粗鬆症は非常に怖い病気です。本講座では骨粗鬆症にならないための方法について、「運動」による予防法を中心に紹介します。
3	12/12 (土) 13:30 ～ 15:00	健康運動講座Ⅴ ～ストレッチポールを用いた 姿勢改善をベースに～ 浅野 幹也	日常において、ご自分の姿勢に気づかれていますか？「良い姿勢」とはどのような状態でしょうか？今話題のストレッチポールを用いて「良い姿勢」を取り戻してみませんか？昨年度ご好評をいただきました健康運動講座の第5弾、骨盤や胸郭のコンディショニングをお教えいたします。ご期待ください。

対象	一般 定員50名程度
受講料	無料
場所	環太平洋大学短期大学部 けやきキャンパス202教室(2F)※講座3は生涯学習棟

中国語講座 全8回 (6月・7月・8月)

クラス	内 容	曜日	場所	開講日	開講時間
入門クラス	中国語の発音や中国語の文の構造など、基礎から学ぶクラスです。簡単な会話を交えながらゆっくと確実に中国語を身につけましょう。また、中国の文化の紹介もいたします。	月	ゼミA(3F)	6/29 7/6 7/13 7/20 7/27 8/10 8/17 8/24	18:30 ～ 20:00
実践クラス	旅行や買い物、食事など様々な場面での会話・表現を学ぶクラスです。まずは簡単な会話から始めますが、受講生のレベルに応じて色々な表現を紹介します。少し、中国語を習った方に適しています。	月	ゼミC(3F)	6/29 7/6 7/13 7/20 7/27 8/10 8/17 8/24	

対象	一般 定員各クラス 5～20名
受講料	5,000円/8回
講師	環太平洋大学短期大学部 国際商務課程中国人留学生