

(15)社会貢献活動

平成28年度生涯学習センター講座内容について

公開講座			
講座番号	日時	タイトル・講師	内容
1	10/8 (土) 13:30 ～ 15:00	心の病気と健康について ～WHO憲章の定義をもとにして～ 坪田章彦	現代社会において、心の病気はさほど特別なものではありません。むしろ身近になってきているとさえ言えます。日常生活を何気なく過ごしていたとしても、いつ心の病気になるかは誰にも分かりません。だからこそ、日頃から心の病気について知っておく必要があるのです。 この講座では心の病とWHO憲章が定義する健康に生きるということテーマに様々な心の病気の紹介とそれを支える福祉専門職の役割などをご紹介します。
2	11/5 (土) 13:30 ～ 15:00	幸福な生活にむけて ～ポジティブ心理学の観点から～ 寺田 和永	私たちの多くは、心身ともに安定し、充足した生活を望んでいると思います。では、どのようなことに心がけ、行動することが、そのような毎日を送ることにつながるのでしょうか？これをやれば大丈夫!!という答えは、若輩の私には到底、わかりません。そこで、近年注目されているポジティブ心理学の観点を提示し、皆さんとより良い生活について検討したいと思っています。
3	12/10 (土) 13:30 ～ 15:00	クリスマス・リースを作ろう ～もうすぐ、クリスマス 一緒に素敵なリースを作りませんか？～ 後藤 由佳	クリスマス・リースは、蔓などを輪型に編み、柊の葉や松ぼっくり、赤いリボン結びなどを付けたクリスマスの飾り。室内の扉や壁に掛けたり、食卓に置いたりして飾られます。本講座では、段ボールに古布や毛糸、リボンなどを貼り付け、クリスマスにふさわしい素敵なクリスマス・リースを作ります。どなたでも手軽に作るすることができます。
4	2/25 (土) 13:30 ～ 15:00	疲れた身体をリフレッシュ！ ～スタティックストレッチとストレッチポールを用いた柔軟性の向上と姿勢改善をベースに～ 浦部 隼希	ストレッチの効果として、柔軟性の向上・血行促進・リラックス効果・コリの改善など、様々な効果があります。健康維持の目的で、毎日の習慣として正しくストレッチを行うことにより筋肉が活性化されます。正しいストレッチの方法を実践し、身体が動きやすい状態を皆さんで作っていきましょう。また、リラクゼーションの一環として、姿勢改善のセルフ整体として知られるストレッチポールも実施します。

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 さくらキャンパス

※講座1～3 さくら1教場(2F) ※講座4 さくらホール(2F)