



常葉大学
常葉大学短期大学部

常葉 公開講座

検索



令和6年度

常葉大学公開講座

人生100年時代を
幸せに過ごすための
16講座

お知らせ

本講座は受講者の学習効果を高めるため「連続講座」としています。
天候、その他やむを得ない事情により、開催を中止又は延期する場合があります。
受講前には「常葉大学 HP」で開催の有無を確認して参加してください。





常葉大学公開講座のご案内

常葉大学では、開かれた大学づくりの一環として、また、地域の皆様の生涯学習機会の一助となるよう、各学部・学科の専門性を活かした公開講座を毎年開催しております。本年度は、「人生100年時代を幸せに過ごすために」をテーマに16講座を取り揃えました。皆様のご参加をお待ちしております。

| | | | | | |
|----------|-------------------------------------|-------|----------|---|-------|
| A | 「家族のかたち」からみる世界 | 【全4回】 | B | 共生の地域創生を目指したアクティブ・シティズンシップのすすめ | 【全3回】 |
| C | 天気図で感じる日本の四季 | 【全4回】 | D | ことばと文化(3):英語が拓く新たな教養 | 【全5回】 |
| E | 身の回りの化学と生命を学ぶ実験講座 | 【全3回】 | F | 大人が絵本をひらくとき Vol.11 | 【全4回】 |
| G | 「英語で」学ぶ英語の世界 | 【全3回】 | H | 人生100年時代を楽しむために健康寿命延伸によるwell-beingを目指して | 【全3回】 |
| I | 宮沢賢治と宮崎駿 風の描き方 | 【全2回】 | J | まったくの初心者歓迎くずし字入門 —かなを中心に— | 【全3回】 |
| K | 中高年女性とその人らしく生活するために —こころとからだの健康— | 【全4回】 | L | 転倒リスクに応じた転倒予防対策 —自分のバランス能力を知り、転倒予防に役立てよう!— | 【全2回】 |
| M | こころについて学ぶ臨床心理学講座 | 【全4回】 | N | 今から始める ‘知的食生活’ のすすめ —人生100年時代を幸せに過ごすための食事— | 【全2回】 |
| O | 被災地で役立つ 東洋医学を用いたセルフケア | 【全2回】 | P | 遺伝子を学ぼう! —身近な事柄を遺伝子から理解する— | 【全2回】 |

講座カレンダー

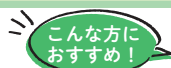
カレンダー内のアルファベットは講座記号です。
●の数字は回次です。

| 9 Sep. | | 10 Oct. | | 11 Nov. | | 12 Dec. | |
|--------|----|---------|----|---------|----|---------|----|
| 1 | 17 | 1 | 17 | 1 | 17 | 1 | 17 |
| 2 | 18 | 2 | 18 | 2 | 18 | 2 | 18 |
| 3 | 19 | 3 | 19 | 3 | 19 | 3 | 19 |
| 4 | 20 | 4 | 20 | 4 | 20 | 4 | 20 |
| 5 | 21 | 5 | 21 | 5 | 21 | 5 | 21 |
| 6 | 22 | 6 | 22 | 6 | 22 | 6 | 22 |
| 7 | 23 | 7 | 23 | 7 | 23 | 7 | 23 |
| 8 | 24 | 8 | 24 | 8 | 24 | 8 | 24 |
| 9 | 25 | 9 | 25 | 9 | 25 | 9 | 25 |
| 10 | 26 | 10 | 26 | 10 | 26 | 10 | 26 |
| 11 | 27 | 11 | 27 | 11 | 27 | 11 | 27 |
| 12 | 28 | 12 | 28 | 12 | 28 | 12 | 28 |
| 13 | 29 | 13 | 29 | 13 | 29 | 13 | 29 |
| 14 | 30 | 14 | 30 | 14 | 30 | 14 | 30 |
| 15 | | 15 | 31 | 15 | | 15 | 31 |



世界各地の社会変容を映し出す鏡として、「家族のかたち」に注目が集まっています。中国、韓国、ブラジル、スペインにおける「家族のかたち」の変化やその影響について紹介します。

| 開催日 | 時間 | 講義名 | 内容 | 講師 | 定員 |
|----------|-------------|-------------------|---|--------------------------------|-----|
| 1 9/17 火 | 18:30~20:00 | 中国社会に「家」はあるのか? | 中国の伝統的家族は大家族とイメージされていますが、意外にも核家族が一般的でした。「家」を切り口に中国の社会を考えます。 | グローバルコミュニケーション学科 教授 戸田裕司 | 50名 |
| 2 9/24 火 | 18:30~20:00 | ブラジル文学にみる女性と家族 | ブラジル社会における伝統的な家族の変化を、女性の視点から描いた短編小説の中で読み解いていきます。 | グローバルコミュニケーション学科 教授 江口佳子 | |
| 3 10/1 火 | 18:30~20:00 | 家父長制以降の韓国の家族 | 1990年代の脱権威主義と経済危機を経て現れた家父長制の変容から、現代韓国社会における家族のかたちを考えます。 | グローバルコミュニケーション学科 教授 崔慶原 | |
| 4 10/8 火 | 18:30~20:00 | 20世紀スペインにおける家族の変化 | 1975年にフランコ独裁が終焉し急速に民主化が進んだスペイン社会で、家族のかたちがどのように変化したのかを考えます。 | グローバルコミュニケーション学科 教授 増井実子 | |



中高生以上、海外文化に関心のある方々



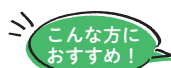
海外の文化に関する教養

● 回次…全4回 (原則、すべての講義をご受講ください) ● 会場…A棟 A309 教室 ● 申込期限…9/10 火



本講座は、公共図書館における若者支援のあり方をテーマとしたグループワーク形式の討議、ポスター制作、およびグループ発表をとおして、共生の地域づくりに能動的に参画する地域コミュニティ・リーダーに不可欠なアクティブ・シティズンシップを身につけます。

| 開催日 | 時間 | 講義名 | 内容 | 講師 | 定員 |
|----------|-------------|-------------------------------|--|----------------------|-----|
| 1 9/21 土 | 13:00~14:30 | 若者支援を行う北米図書館の実践事例にみる「共生の地域創生」 | 困難を抱えた若者に対する北米図書館の実践事例を紹介すると同時に、共生の地域創生にかかわる概念を説明します。 | 生涯学習学科 准教授 那珂元 | 60名 |
| 2 9/28 土 | 13:00~14:30 | グループ形式の討議とポスター制作 | グループワーク形式の討議とポスター制作をとおして、若者支援のための公共図書館の役割や解決策を一緒に考えます。 | | |
| 3 9/28 土 | 14:45~16:15 | ポスター発表と意見交換 | グループ単位によるポスター発表および意見交換を行い、共生の地域づくりに必要な市民としての役割や能力について話し合います。 | | |



中高生、共生社会の地域づくりに関心がある方、地域の若者支援活動に携わる方、図書館職員の方



共生の地域創生に関する知識、自ら共生の地域創生の輪を広げるための「アクティブ・シティズンシップ」の能力など

● 回次…全3回 (原則、すべての講義をご受講ください) ● 会場…A棟 A310 教室 ● 申込期限…9/13 金



日本は四季が明瞭であり、天気図においても季節ごとの明確な特徴が見られます。天気図から四季を「感じる」ことができることを目標に、天気図の読み方、日常生活や天気予報の理解、防災における天気図の活用について座学と実技を通して学びます。

| 開催日 | 時間 | 講義名 | 内容 | 講師 | 定員 |
|-----------|-------------|--------------------|--------------------------------------|----------------------|-----|
| 1 9/30 月 | 17:00~18:40 | 天気図の基礎 | 天気図とは何か、天気図で示される高気圧や低気圧、前線とは何か学びます。 | 学校教育課程 教授 山根悠介 | 30名 |
| 2 10/7 月 | 17:00~18:40 | 春と秋、梅雨の天気図 | 春と秋、梅雨における天気図の特徴、天気図を用いた天気の詳細に挑戦します。 | | |
| 3 10/21 月 | 17:00~18:40 | 夏と冬の天気図 | 夏と冬における天気図の特徴、天気図を用いた天気の詳細に挑戦します。 | | |
| 4 10/28 月 | 17:00~18:40 | まとめ ～天気図を日常に活かす | 本講座のまとめとして過去に災害が起きた時の天気図の特徴や見方を学びます。 | | |



中学生以上



新聞や報道等の天気予報の情報をより深く理解し、天気図を見て簡単な天気予報ができる。天気図を防災に活用できる。

● 回次…全4回（原則、すべての講義をご受講ください） ● 会場…A棟 A426教室 ● 申込期限…9/24 月



過去2年に引き続き、「ことばと文化」をメインテーマにした講座の第3回です。21世紀のグローバル化の中で多様化する英語世界（ことば、文化、社会など）について、さまざまな観点から各テーマを設定し、講義を行います。

| 開催日 | 時間 | 講義名 | 内容 | 講師 | 定員 |
|-----------|-------------|------------------------------------|---|---------------------------|-----|
| 1 10/8 火 | 18:30~20:00 | 『不思議の国のアリス』と日本の文豪 | 芥川龍之介と菊池寛が手がけたルイス・キャロルの『不思議の国のアリス』の翻訳に焦点を当て、この作品の国内での受容や影響について考えます。 | 英米語学科 講師 那須野絢子 | 30名 |
| 2 10/22 火 | 18:30~20:00 | 日系カナダ人の俳句活動 —静岡(清水)出身・竹田寅雄を中心に— | 戦前カナダに移住した日本人の俳句活動について、静岡出身竹田寅雄を中心に紹介します。また俳句の英訳にも挑戦します。 | 英米語学科 准教授 天野剛至 | |
| 3 11/5 火 | 18:30~20:00 | 今に生きる英語バラッド (民衆歌謡) | 英語圏に伝わる素朴な民衆歌謡 (ballad)。現代にも続くその伝統を、詩、フォーク、ロックの中に探ります。 | 英米語学科 教授 小口一郎 | |
| 4 11/19 火 | 18:30~20:00 | 英語と日本語で比較する あの名曲 | 誰もが耳にしたことのある名曲を英語と日本語で比較しながら、言葉や文化について学びます。 | 英米語学科 准教授 新妻明子 | |
| 5 11/26 火 | 18:30~20:00 | ゲール語から英語へ —18世紀のスコットランドで起こったこと— | スコットランドのハイランド地方における、ケルト系社会と言語の崩壊とそれに伴う移民の話をします。 | 英米語学科 特任教授(学長) 江藤秀一 | |



社会人・中高生



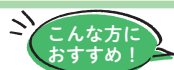
英語圏言語・文化・社会に関する教養

● 回次…全5回（原則、すべての講義をご受講ください） ● 会場…A棟 A209教室 ● 申込期限…10/1 火



食品など身近にあるものを題材に食品や栄養、生命に関する化学実験を行います。実験に関連する講義を通して、食品生産や栄養、生命に関する知見を学び、栄養や食品ロスについての関心を高めます。

| 開催日 | 時間 | 講義名 | 内容 | 講師 | 定員 |
|-----------|-------------|------------|---|----------------------|-----|
| 1 10/9 水 | 18:00~20:00 | 食品の科学実験講座 | バター作りを通して、水と油の関係を学びます。アイスクリーム作りを通して食品に関する科学を学びます。 | 学校教育課程 教授 三留規誉 | 20名 |
| 2 10/17 木 | 18:00~20:00 | 栄養の科学実験講座 | うがい薬を使って、でんぷんの検出をします。ビタミンCの性質など、栄養成分の性質について学びます。 | | |
| 3 11/13 水 | 18:00~20:00 | 生命と化学の実験講座 | 野菜からのDNA抽出実験を通して、遺伝子と細胞に関する生命科学と化学について学びます。 | | |



どなたでも



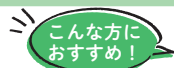
身の回りの化学に関する知識、
栄養に関する知識

● 回次…全3回（原則、すべての講義をご受講ください） ● 会場…D棟 D428教室（化学実験室） ● 申込期限…10/2 水



ベストセラーと呼ばれる不朽の名作について絵本学の多様な視点で解説（第1回）、深掘り（第2回）するとともに、絵本を通じて「人生」や「命の輝き」を見つめ直す機会を提供し（第3回）、大人の視点で絵本を読み解く面白さ（第4回）について、朗読を交えて紹介します。

| 開催日 | 時間 | 講義名 | 内容 | 講師 | 定員 |
|-----------|-------------|------------------------------|---|--|-----|
| 1 10/10 木 | 18:00~20:00 | ベストセラー絵本に親しむ | 各講師の紹介・解説により、絵本についての多様なアプローチの可能性を提示し、ベストセラー絵本の魅力に迫ります。 | 日本語日本文学科 准教授 宮本淳子 保育学科 准教授 馬見塚昭久 外部講師 田村敏広 | 30名 |
| 2 10/17 木 | 18:00~19:30 | ベストセラー絵本の秘密 | 作者・作品の背景から、ベストセラー絵本の意図や工夫を紐解いていきます。 | 日本語日本文学科 准教授 宮本淳子 外部講師 田村敏広 | |
| 3 10/24 木 | 18:00~19:30 | 絵と言葉の向こうに見える 命の輝き | 名作絵本の絵と言葉を丁寧に読み解きながら、忘れかけていた大切な心を見つめ直します。 | 保育学科 准教授 馬見塚昭久 | |
| 4 10/31 木 | 18:00~19:30 | 絵本の魅力、再発見! —大人こそ、絵本を楽しもう— | 講師お勤めの絵本を紹介します（朗読と解説）。大人の視点でアプローチすることで、より面白く奥深い絵本の世界を味わいます。 | 日本語日本文学科 准教授 宮本淳子 | |



高校生以上



絵本に関する知識、文学作品に関する教養

● 回次…全4回（原則、すべての講義をご受講ください） ● 会場…第1・3・4回：A棟 A301教室 第2回：C棟 C301教室 ● 申込期限…10/3 水



「英語で」学ぶ英語の世界



草薙
キャンパス

昨年度、好評を博した「英語に関する知識・教養を分かりやすい英語で学ぶ」講座を今年度も実施します。本学の英語ネイティブ教員が、専門分野や英語圏の文化、社会、歴史などについて、分かりやすい英語で講義します。参加者のみなさんの英語運用能力の向上にも寄与する講座です。

| 開催日 | 時間 | 講義名 | 内容 | 講師 | 定員 |
|-----------|-----------------|---|--|-----------------------------|-----|
| 1 10/15 火 | 18:30~ 20:00 | Learning English Word Roots and Origins to Increase Your Language Power | この講座では、アクティビティやゲームを通して、一般的な英語の語根や英語表現の成り立ちを学びます。 | 英米語学科 教授 ケビン・デミ | 20名 |
| 2 10/29 火 | 18:30~ 20:00 | An Introduction to Ecolinguistics | この講座では、言語とエコロジーの関係に焦点を当てながら、エコ言語学という学問分野の基本的な概要を説明します。 | 英米語学科 教授 ピーター・ハーディケン | |
| 3 11/12 火 | 18:30~ 20:00 | Jazz Basics | この講座では、ジャズのルーツ、ジャズの特徴、主要な演奏家について学びます。 | 英米語学科 准教授 スティーブ・ユーリック | |



社会人・中高生



英語圏言語・文化・社会に関する知識・教養及び英語運用能力

※この講座では、全て英語で講義を行います。

●回次…全3回（原則、すべての講義をご受講ください） ●会場…A棟 A209教室 ●申込期限…10/8 火



人生100年時代を楽しむために 健康寿命延伸による well-being を目指して



草薙
キャンパス

講座は全3回とし、初回の講義で健康寿命延伸のために必要な3つの要素である、運動・休養（睡眠）・栄養に関する基礎的な知識を学んでいただきます。2回目及び3回目については、健康寿命延伸（QOLやADL・IADL向上）のために必要な運動の実践をし、自宅でも継続的に行えるような学びをしていただきます。

| 開催日 | 時間 | 講義名 | 内容 | 講師 | 定員 |
|-----------|-----------------|-------------------|---|--------------------|-----|
| 1 11/23 土 | 10:00~ 11:30 | 健康寿命延伸のために知っておくこと | 講座形式で健康寿命延伸のための基礎知識（運動・休養・栄養について）を学びましょう。 | 保育学部 教授 今村貴幸 | 20名 |
| 2 11/30 土 | 10:00~ 11:30 | 健康寿命延伸のための筋力up! | 楽しんで出来る運動実践・筋力upの方法を学びましょう。 | 保育学部 助教 富田工三 | |
| 3 12/14 土 | 10:00~ 11:30 | 心地よいリズム体操 | 楽しみながら椅子を使ったリズム体操やストレッチの実践を体験しましょう。 | | |



中高年者で健康な方



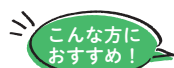
健康寿命の延伸を目指すために必要な運動・休養（睡眠）・栄養に関する基礎的な知識、自宅でも実施できる運動法など

※初回は座学ですが、2回目以降は実技を行います。医師等の指示により運動制限がある方や体調等に不安がある場合は無理をしないようにしてください。

●回次…全3回（原則、すべての講義をご受講ください） ●会場…第1回：D棟 D205教室、第2・3回：D棟 D201教室（ダンス室） ●申込期限…11/15 金 ●持ち物：動きやすい服装、運動靴（屋内用）、飲料水（2回目以降）

宮沢賢治も宮崎駿も、それぞれの作品のなかで風という自然現象をあたかも意思をもった生き物のように表現しています。それぞれの表現の特徴を見ながら、彼らにとっての風の意味やその役割について考えていきます。

| 開催日 | 時間 | 講義名 | 内容 | 講師 | 定員 |
|-----------|-----------------|----------------------|---|-------------------------|---------|
| 1 11/29 金 | 18:30~ 20:00 | 宮沢賢治と宮崎駿の 風の表現 | 「注文の多い料理店」「風の又三郎」「トトロ」「千と千尋」等から風の描写を比較し、その特徴を解説します。 | 日本語日本文学科 教授 小野田貴夫 | 45 名 |
| 2 12/6 金 | 18:30~ 20:00 | 宮沢賢治と宮崎駿の 風の意味と役割 | 風の描写やその場面から、風に対する思いや考え方の共通性を確認し、その意味や役割を見ていきます。 | | |



こんな方におすすめ!

宮沢賢治やジブリ作品に関心のある方



講座で身につく
能力・知識

宮沢賢治と宮崎駿の諸作品に共有する思いや考え方をより深く理解し楽しむことができる。さらに、すぐそばにある環境世界への接し方を再検討できる。

● 回次…全2回（原則、すべての講義をご受講ください） ● 会場…A棟 A309 教室 ● 申込期限…11/22 金

本講座では、江戸時代から明治時代にかけて書かれた文字資料を中心に、くずし字の解読を行います。漢字のくずした字は難しいので、今回はかなの資料を中心に読みます。

| 開催日 | 時間 | 講義名 | 内容 | 講師 | 定員 |
|-----------|-----------------|----------|--|------------------------|---------|
| 1 12/2 月 | 18:30~ 20:00 | くずし字とは何か | かなの成り立ちについて説明します。比較的易しい資料でくずし字解読も行います。 | 日本語日本文学科 講師 中野直樹 | 20 名 |
| 2 12/9 月 | 18:30~ 20:00 | くずし字解読1 | 少し難易度の高い資料でくずし字解読を行います。 | | |
| 3 12/16 月 | 18:30~ 20:00 | くずし字解読2 | 少し長いくずし字資料を読んでもみます。また、大名の書状の紹介も行います。 | | |



こんな方におすすめ!

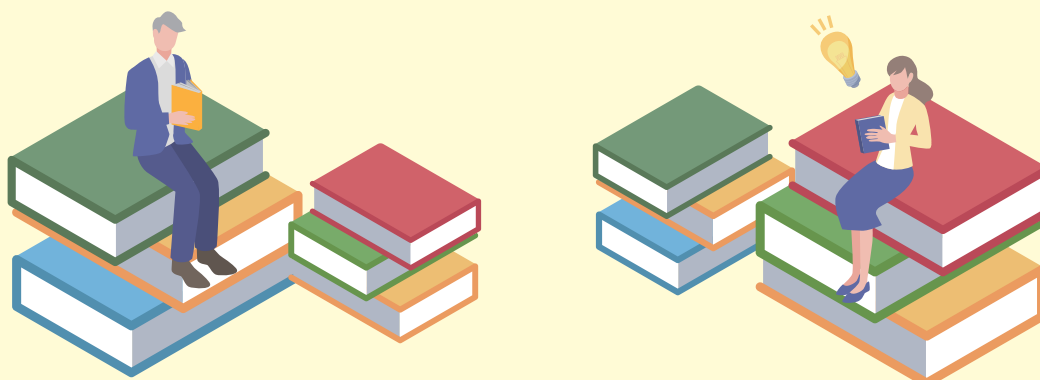
江戸～明治時代の文書・書状類に関心のある方



講座で身につく
能力・知識

江戸～明治時代に書かれた文章の読解能力

● 回次…全3回（原則、すべての講義をご受講ください） ● 会場…A棟 A310 教室 ● 申込期限…11/25 月
● 持ち物：鉛筆（シャープペン類可）、消しゴム





中高年の女性は女性ホルモンの影響により、身体的には月経不順や骨量の減少、泌尿器系の障害として尿失禁等、精神的には不眠やうつ病など不調になりやすい年代です。今回は現在の身体機能（健康状態）、精神的健康度、食生活状況を確認し、健康科学部及び健康プロデュース学部の専門領域の教員が結果について分析・解説することで、ご自身の健康を見直す機会を提供し、対象者の健康づくりの一助とすることを目的とした講座を行います。

| 開催日 | 時間 | 講義名 | 内容 | 講師 | 定員 |
|-----------|-------------|--------------------------------|--|-------------------------|-----|
| 1 10/5 土 | 10:00~11:30 | 中高年女性の健康を考えよう 身体的・精神的健康チェック | 中高年女性の健康についての講義の後、問診、身体計測、精神的健康度のチェックおよび解説、食生活調査を行います。 | 静岡理学療法学科 准教授 栗田泰成 | 30名 |
| 2 10/12 土 | 10:00~11:30 | 女性のための尿もれケア | 排尿の悩みを持つ女性は少なくありません。身近なのに他人に相談しづらい尿もれについて、症状やその対策をお話します。 | 静岡理学療法学科 講師 中野聡子 | |
| 3 11/9 土 | 10:00~11:30 | 女性のための食生活講座 | 中高年女性がアクティブに活動し続けるために必要な健康的な食生活について考えます。 | 健康栄養学科 教授 三浦綾子 | |
| 4 11/30 土 | 10:00~11:30 | 中高年女性の メンタルヘルス | 中高年女性に多い精神疾患だけでなく、精神的にも元気でいられるようなお話をします。 | 看護学科 講師 毛利智果 | |



どなたでも



中高年女性の心身の状態と健康を維持増進させる方法

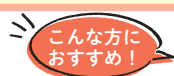
※初回は身体機能の計測を行います。

- 回次…全4回（原則、すべての講義をご受講ください） ● 会場…第1回：1号館1104教室、第2・3・4回：本館207教室
- 申込期限…9/27 金 ● 持ち物：動きやすい服装

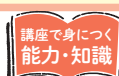


高齢者の中には転倒リスクが高い人もいれば低い人も存在するため、転倒リスクを把握して転倒予防対策を検討することが重要です。本講座では参加者のバランス能力を個別に判定し、転倒リスクに応じてグループ化したうえで運動・生活に関するアドバイスを行います。

| 開催日 | 時間 | 講義名 | 内容 | 講師 | 定員 |
|-----------|------------|---------------------|--|-----------------------|-----|
| 1 9/7 土 | 9:30~11:30 | 転倒リスクの把握と 転倒予防対策 | 参加者の年齢や運動機能などを調査・測定し、転倒リスクに応じてグループ化したうえで運動・生活に関するアドバイスを行います。 | 理学療法学科 准教授 天野徹哉 | 30名 |
| 2 11/30 土 | 9:30~11:30 | 転倒リスクの再調査 | 参加者の運動機能などを再度調査・測定し、前回から3ヶ月間の転倒リスクの変化や転倒の有無を確認します。 | | |



60歳以上の地域在住高齢者

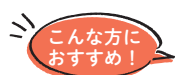


転倒に関する知識

- 回次…全2回（原則、すべての講義をご受講ください） ● 会場…7号館7207教室 ● 申込期限…8/30 金
- 持ち物：動きやすい服装、ボールペン

人のこころの健康について、臨床心理学の視点から人の一生の各ステージで遭遇するこころの問題について、子育て・教育・産業・医療の各領域での問題を臨床心理学の知見に基づいて学びます。各種の心理テストなども用いて演習も含む講座とします。

| 開催日 | 時間 | 講義名 | 内容 | 講師 | 定員 |
|-----------|-----------------|---------|---|---------------------------|-----|
| 1 10/2 水 | 19:00~ 20:30 | 子育てのこころ | 子育てにおいて考えておくべき母子関係、アタッチメント（愛着）について学びます。 | こども健康学科 特任教授 柴田俊一 | 40名 |
| 2 10/9 水 | 19:00~ 20:30 | 教育のこころ | 学校教育における発達障害について学びます。 | 心身マネジメント学科 教授 松瀬留美子 | |
| 3 10/16 水 | 19:00~ 20:30 | 仕事とこころ | 労働分野におけるストレス、対人関係について学びます。 | 心身マネジメント学科 准教授 赤田太郎 | |
| 4 10/23 水 | 19:00~ 20:30 | こころの病 | こころの病、不調について学びます。 | 心身マネジメント学科 教授 太田秀樹 | |



子育て中の方、働いている方など一般の成人

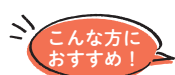


各種こころの問題に関する知識

● 回次…全4回（原則、すべての講義をご受講ください） ● 会場…3号館3223教室 ● 申込期限…9/25 水

人生100年時代を幸せに過ごすための資本は‘健康な身体’です。本講座では‘知的食生活’と題し、栄養学のキホンから健康寿命延伸に役立つ食事まで、講義と調理実習から実践的に学びます。今こそ、知識を行動に変える時です。

| 開催日 | 時間 | 講義名 | 内容 | 講師 | 定員 |
|-----------|-----------------|-------------------|--|----------------------|-----|
| 1 10/12 土 | 10:00~ 12:00 | 栄養学のキホンと 簡単調理 | 3大栄養素の基礎から、市販の‘あぶら’の選び方、体脂肪を減らして筋肉を増やす食べ方と料理を学びます。 | 健康栄養学科 教授 池谷昌枝 | 32名 |
| 2 10/26 土 | 10:00~ 12:00 | 知的食生活のための 10か条 | 健康寿命延伸に役立つ食事と行動目標を解説し、栄養豊富で簡単な調理を行います。 | | |



健康や食に興味のある高校生以上の方（特に65歳以上の高齢者へお勧め）



栄養に関する基礎的知識、健康寿命延伸に役立つ食事の考え方、簡単な調理技術など

※食物アレルギー、疾患による食事制限を有する場合は対象外となります。

● 回次…全2回（原則、すべての講義をご受講ください） ● 会場…5号館5204教室 ● 申込期限…10/4 金
● 持ち物…エプロン、手拭きタオル、マスク、必要に応じて飲料水

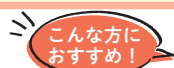


被災地で役立つ 東洋医学を用いたセルフケア



災害発生時の生活環境や体調変化について事例等を紹介しします。また、体調の維持や対処方法を紹介しします。特に効果的なセルフケアとして鍼灸治療で用いる経穴（いわゆるツボ）を刺激する方法について重点的に講義しします。

| 開催日 | 時間 | 講義名 | 内容 | 講師 | 定員 |
|-----------|-----------------|---------------------------------------|--|-----------------------|---------|
| 1 12/4 水 | 19:00~ 20:30 | 災害時におこりやすい 体調不良とその対策 —エコノミー症候群— | 長時間体を動かさない時に起こる深部静脈血栓症（エコノミー症候群）に対するセルフケアを紹介・実践しします。 | 健康鍼灸学科 准教授 村上高康 | 20 名 |
| 2 12/11 水 | 19:00~ 20:30 | 災害時におこりやすい 体調不良とその対策 —こころのケア— | 心身一如が示す心と身体は表裏一体という概念と災害時に東洋医学を用いてリラックスする方法を紹介しします。 | | |



災害や東洋医学に関心のある方



災害時における体調管理方法、東洋医学を使ったセルフケア方法

● 回次…全2回（原則、すべての講義をご受講ください） ● 会場…3号館 3223 教室 ● 申込期限…11/27 水

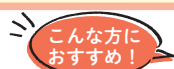


遺伝子を学ぼう！ —身近な事柄を遺伝子から理解する—

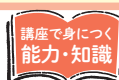


全ての生物が持つ設計図である遺伝子について学び、親から受け継ぐ体質、遺伝する癌、遺伝子組換え作物の作り方・危険性、新型コロナウイルスワクチンの作り方・効果・危険性、アルツハイマー病治療薬の作用・効果など、最近話題になっている事柄を遺伝子から説明しします。

| 開催日 | 時間 | 講義名 | 内容 | 講師 | 定員 |
|-----------|-----------------|---------------------|--|----------------------|---------|
| 1 12/14 土 | 13:00~ 14:30 | 遺伝子の基礎と神秘性を 理解する | 全ての生物が持つ設計図である遺伝子について学び、遺伝子の基礎と神秘性を理解しします。 | 理学療法学科 教授 太田 力 | 50 名 |
| 2 12/14 土 | 14:40~ 16:10 | 身近な事柄を遺伝子から 理解する | 体質、遺伝子組換え作物、アルツハイマー病治療薬など最近話題になっている事柄を遺伝子から説明しします。 | | |



遺伝子に関心のある方



遺伝子に関する知識

● 回次…全2回（原則、すべての講義をご受講ください） ● 会場…7号館 7401 教室 ● 申込期限…12/6 金



1 講座について

●講座の形態

受講者の学習効果を高めるため、本講座はすべて「連続講座」となっています。
原則としてすべての講義をご受講ください。万一、受講できない回がある場合の欠席は可能です。

●受講料…無料

●対象者…どなたでも受講できます（一部、年齢制限などがある講座があります）

●会場…講座によって異なります（各会場への交通案内については、P.12 をご参照ください）

2 申込方法 受講を希望される方は以下のいずれかの方法でお申し込みください

● **WEB 申込**…所定の申込書に掲載されている QR コードから申込フォームにアクセスし、必要事項を入力してください。大学ホームページからもアクセスできます。

● **FAX 申込**…所定の申込書に必要事項を記入のうえ、会場所在地の地域貢献センターへ FAX 送信してください。大学ホームページからも用紙をダウンロードできます。

3 注意事項 以下の注意事項をご理解、ご同意のうえ、お申し込みください

●各講座、実施形態・講義回数・会場・申込先・申込期間等が異なります。確認の上、お申し込みください。

●各講座とも申込順に受付し、定員に達し次第、募集を締め切ります。WEB 申込の場合は、返信のメールをもって受付完了とします。FAX 申込の場合は、受付できなかった場合に連絡いたします。

●本講座は「連続講座」となっており、原則、すべての講義の受講をお勧めしております。ただし、申込時に日程が合わず受講ができない回がある場合は、予めお申し出ください。また、講座開始後、欠席される場合は、メールまたは電話でご連絡をお願いします。

●天候、その他やむを得ない事情により、開催を中止又は延期する場合があります。その場合はメールまたは FAX にてご連絡します。また、常葉大学 HP に掲載しますので受講前には HP をご確認ください。

●お申し込みいただいた個人情報は、適切な方法で管理し今回の公開講座に使用する他、今後本学が主催・共催する講座等のご案内に使用させていただく場合があります。



本学公開講座は、「しずおか県民カレッジ」および「静岡シチズンカレッジ こ・こ・に」に登録しております。

会場のご案内

●電車・バスでお越しの方は、運行状況にご注意ください。

静岡草薙キャンパス

静岡市駿河区弥生町 6-1

交通案内

- 所定の手続きのうえ、お車でのお来場が可能です。
(駐車券を発行しますので、お申込み時に申請してください)
- JR 東海道線
草薙駅 下車(北口より徒歩約 4 分)
- 静岡鉄道
草薙駅 下車(徒歩約 7 分)



静岡水落キャンパス

静岡市葵区水落町 1-30

交通案内

- お車でのお来場はできません。
- しずてつジャストライン(バス)
JR 静岡駅より 5・6 番のりばの全路線
「水落町もくせい会館入口常葉大学水落キャンパス前」下車
(徒歩約 1 分)
- JR「静岡駅」より徒歩約 15 分
- 静岡鉄道「日吉町駅」より徒歩約 5 分
「新静岡駅」より徒歩約 10 分



浜松キャンパス

浜松市浜名区都田町 1230

交通案内

- お車でのお来場が可能です。
- 天竜浜名湖鉄道
常葉大学前駅 下車 (徒歩約 7 分)
- 遠鉄バス
JR 浜松駅より約 45 分 (北ロバスターミナル 16 番のりば
都田線 (市役所経由) 都田行)・常葉大学東門 下車



公開講座のお問い合わせ先

常葉大学 地域貢献センター

〒422-8581 静岡県静岡市駿河区弥生町 6-1
(受付時間) 平日 8:30 ~ 17:00

静岡地区 (草薙/瀬名/水落) TEL:054-297-6142
メールアドレス: community@sz.tokoha-u.ac.jp

浜松地区 TEL:053-428-6748
メールアドレス: kouken@hm.tokoha-u.ac.jp