

● 昭和学院短期大学コース

(協力：東京経営短期大学)

学習テーマ 令和の時代を楽しく生きる

- 1** 9月4日(土)
13:30~15:00
【講座名】色の上質な使い方
【講師】菅沼 恵子 昭和学院短期大学学長
色彩には不思議な力があります。私達は日常的に「色」を気にして生活をしています。服や小物を選ぶ時、食事やお弁当を作るとき、部屋のインテリアを考える時など、様々な場面があります。企業や商店も販売促進に向けて色の使い方を工夫しています。また、行政も安全、快適な街づくりのために色を効果的に使っています。生活の色を上手に使うことによって、令和の時代を楽しく、生き生きと暮らしてみませんか。
- 2** 10月2日(土)
13:30~15:00
【講座名】郷土料理の成り立ちと魅力
【講師】前田 文子 人間生活学科教授
南北に細長い日本には地形や気候によって様々な作物が収穫され、それを活かした郷土料理があります。ファストフードや目新しい料理に席卷され、次第に忘れ去られそうになった郷土料理ですが、近年和食が注目される中、郷土料理の魅力も再発見されています。和食が世界遺産になった背景のひとつに年中行事と食と地域社会のつながりがあります。どうということでしょうか？一緒に考えてみましょう。
- 3** 11月6日(土)
13:30~15:00
【講座名】アイスブレイクゲームで簡単脳トレ
【講師】佐久間 康 東京経営短期大学教授
アイスブレイクは、場を和ませたり緊張を解きほぐす等、色々な場面で使われ、体を動かすものから座ったままでできるものまで多種多様にあります。人は誰しも年齢を重ねると身体機能が低下してきます。そこで楽しく生きるための健康を意識して身体を使いながら脳の柔軟性を引き出すためのアイスブレイクを体験します。動きやすい服装で参加してください。
- 4** 12月4日(土)
13:30~15:00
【講座名】令和の時代の子育て
【講師】本蔵 達矢 人間生活学科准教授
現在の子育て世代の多くは昭和、平成、令和の3つの時代を生きています。そして、今生まれる子どもたちの多くが22世紀を迎えることが見込まれます。令和の時代を生きる上で、これまでの子育ての歴史を振り返り、社会の変化を見据えることを通して、未来を生きる子どもたちと今後どのようにかかわっていけるかを考えていきましょう。
- 5** 1月15日(土)
13:30~15:00
【講座名】遊びをせんとや生まれけむ
【講師】伊坪 有紀子 人間生活学科准教授
令和の時代。テクノロジーの発展で生活様式が大きく変わっていく時代。しかし、遊びの要素から分析するとハイテクでもアナログでも思わず熱中してしまう遊びの根源は変わりません。楽しく笑って新時代を快活に過ごしましょう。
- 6** 2月5日(土)
13:30~15:00
【講座名】フレイル予防のための食事
【講師】渡邊 隆子 ヘルスケア栄養学科教授
フレイルとは、加齢により筋力や活動が低下している状態をいいます。フレイルは、生活の質を落とすだけでなく、様々な合併症を引き起こす危険があります。フレイルであることに早く気づき対策をとれば、健康な状態に戻る可能性もありますが、まずは予防することが大切です。予防には「運動」「食事」「社会性（コミュニティ）」の3つをバランスよく進めていくことが重要です。本講座では、その中の「食事」について考えます。

《昭和学院短期大学コース》

● 申込期間 令和3年7月9日(金)~7月26日(月)

- 1 受講資格 市川市に在住・在勤または在学の方
- 2 学習期間 2021年9月から2022年2月まで
- 3 受講回数 年間6回、学校に登校して受講いただきます。1回の講座時間は90分です。

※感染防止対策を実施しながら開講いたします。体調に不安がある場合には登校しないなどご協力をお願いする場合がありますので予めご了承ください。

- 4 受講料等 年額4,130円
- 5 申込方法 イベントポータルサイト（市公式Webサイト内）または往復はがき、FAXにて令和3年7月26日(月)必着で、社会教育課に申し込み。

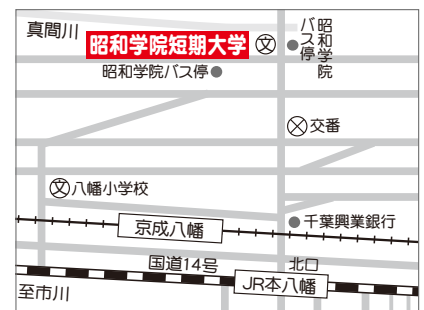
【記入事項】住所（在勤、在学者の場合は勤務先または学校名及び所在地を併記）・氏名（ふりがなを併記）・生年月日・性別・電話番号（携帯）・希望コース名（第1~3希望まで、※第2希望以降は希望者のみご記入ください）

- 6 受講者決定方法
申込者が定員を超えた場合は、抽選により決定します。当選の方には受講手続き通知及び受講料納入通知書を送付し、落選の方には申込方法に応じた方法によりお知らせします。

7 受講料納入

受講料は抽選後に郵送される納入通知書を用いて期日までに銀行（ゆうちょ銀行、コンビニ不可）で入金をお願いします。入金確認後、初回講義の1週間前までに受講決定通知書を郵送します。

案内図



JR総武線・都営新宿線本八幡駅または京成線・京成八幡駅下車、徒歩15分。または、JR北口京成バス1番のりばから「高塚行き・東松戸駅行き・大町駅行き」に乗車、「昭和学院」下車。

JR武蔵野線市川大野駅から、京成バス「本八幡駅行き」に乗車、「昭和学院」下車。