



学校法人 名古屋石田学園

開学10周年

入場無料

定員:各講座100名

星城大学 公開講座

後援:東海市・東海市教育委員会 知多市・知多市教育委員会
大府市・大府市教育委員会 常滑市・常滑市教育委員会
東浦町・東浦町教育委員会 阿久比町・阿久比町教育委員会

第1回 10月27日(土) 会場:星城大学 4号館 4401教室

1.「こころの健康」を考える(実技あり)

10:00~12:00(休憩含む)

豊かな生活・いきいきと
生きるためのヒント



リハビリテーション学部 教授
坂井一也

からだをリラックス、
こころもリラックス
～簡単!こころの健康法～



経営学部 講師
綾野真理

こころの健康の危機を感じたことはありませんか?
毎日ストレスのたまることばかり。知らず知らずのうちに、疲れをためこんでいませんか?うつ病を含む気分障害は、100万人を超え、認知症も200万人を超えています。

前半は、いっしょに「こころの健康」を考えてみましょう。後半は、ご家庭でもできるリラクゼーションの方法を使って、からだ・こころをリラックスさせる方法を体験していただきます。

第2回 11月24日(土)

会場:東海市立文化センター
3階 第3講義室

会場への直接のお問合せはご連絡ください。

1. 日本を発信する英語 ～海外で尋ねられる意外な質問とは～

10:30~11:30



経営学部 准教授
加藤知子

海外を訪ねる理由は様々ですが、現地で日本について英語で説明できるようにしておくことが重要です。インターネットが普及し、海外にいながら日本の情報を得ることは今や容易です。それゆえ、その情報に関して「あなたはどの思うのか」と尋ねられることも多くなります。

この講座では、海外で日本について尋ねられる意外な質問も含め、実際の例を挙げながら、どのように英語で対応すればよいか、皆様と考えていきたいと思います。

2.「寝たきり」にならない、させない!(実技あり)

13:00~15:00(休憩含む)

祖母は百一歳で
「リハビリ」を受け、
『寝たきり』から抜け出した!



リハビリテーション学部 教授
中島英司

寝たきりからの脱却!
～楽に座ることができるように
なるためのちょっとした工夫～



リハビリテーション学部 助教
阿部友和

病気やケガによって、安静をとることがあると思います。特に高齢者の場合は、何日も安静にしていると筋肉や体力の衰えによって、すぐに疲労しやすくなり、ますます体を動かさなくなってしまう。この悪循環によって、「寝たきり」になることが多いとされています。

前半は「寝たきり」から抜け出した経験を家族の立場から、後半は「寝たきり」にならないための工夫について実技を交えてお話しします。

第3回 12月22日(土)

会場:知多市勤労文化会館 2階 研修室1

会場への直接のお問合せはご連絡ください。

1. コンピュータ端末が開く 明日の未来

10:30~11:30



経営学部 教授
法雲俊邑

家の中で、眼鏡や携帯電話・財布・鍵などを置き忘れて、あちこち探し回るといった経験はありませんか?

年齢とともに増えてくるこのような物忘れをサポートするのに、例えば電子タグ(RFID)を備品に取り付けておくことによって、簡単に見つけ出せます。身近な日常生活に役立つ最新の技術を、解りやすくご紹介いたします。

2. ヘルシー生活をエンジョイ!(実技あり)

13:00~15:00(休憩含む)

健康・医療の情報を活用
～健康づくりのはじめの一歩～

リハビリテーション学部 講師
大浦智子



運動でメタボリック
シンδροームを予防
～気軽に運動を楽しもう～

リハビリテーション学部 助教
芝寿実子



健康であり続けるためにはどうしたらいいのでしょうか?おそらく、テレビや新聞・インターネットなどから情報を集め、いい!と思うことを実践しているのではないのでしょうか?その情報から得られた方法は正しく判断されていますか?正しく実践できているのでしょうか?

前半は、健康や医療に関わる情報の活用方法について、後半は、健康の中でも最近話題のメタボリックシンδροームの予防方法について、実技を交えてお話しします。

申込書

フリガナ

電話番号

お名前

()

郵便番号・ご住所

希望講座

10月27日(土)

1. こころの健康を考える ()

11月24日(土)

1. 日本を発信する英語 ()

～海外で尋ねられる意外な質問とは～

2. 「寝たきり」にならない、させない! ()

12月22日(土)

1. コンピュータ端末が開く明日の未来 ()

2. ヘルシー生活をエンジョイ! ()

★参加を希望される講座の右側の()内に
○をご記入ください。

申込方法 (定員になり次第、締め切りとさせていただきます)

EメールとFAXでお申し込みいただけます。

Eメールの場合、お名前・郵便番号・住所・連絡先・希望講座名をご記入のうえ、koukai@seijoh-u.ac.jpへお送りください。

FAXの場合、このチラシ下部の申込書にご記入のうえ、**(052)689-6051**へお送りください。

お問い合わせ

〒476-8588 東海市富貴ノ台2-172

TEL 052-689-6050

星城大学 エクステンションセンター公開講座 係

