

前橋商工会議所「まちなかキャンパス」

平成 25 年 6 月 12 日～平成 25 年 8 月 24 日 全 13 講座 開催

第 1 回 平成 25 年 6 月 12 日 (水) 講師 島村 武男 参加人数 16 名

会 場 : 中央公民館 5 階 51 和室

テーマ : 【腹式呼吸によるダイエット・声力講座】

内 容 : リトミックで身体を動かしながら、腹式呼吸による自然でいい声の出し方、しゃべり方を楽しく体験しました。「声力講座」で健康なからだづくりを目指し体験していただきました。



第 2 回 平成 25 年 6 月 20 日 (木) 講師 栗原 卓也 参加人数 10 名

会 場 : 中央公民館 5 階 52 学習室

テーマ : 【大丈夫？ 鳥インフルエンザ】

内 容 : 中国で発生し、死者も発生している鳥インフルエンザ、日本では大丈夫なのでしょう
か？今わかっていることと、対策を学びました。



第 3 回 平成 25 年 6 月 21 日 (金) 講師 笹澤 武 参加人数 33 名

会 場 : 中央公民館 5 階 51・52 学習室

テーマ : 【健康寿命と認知症対策について】

内 容 : 急速な高齢化に伴い、認知症高齢者は平成 24 年度推計で 305 万人とされています。
認知症の人が地域で暮らし続ける工夫を、医療分野ではなく、今話題になっている日
常生活で健康寿命を維持しながら認知症ケアを学びました。



第4回 平成25年6月26日(水) 講師 島村 武男 参加人数 15名

会場：中央公民館5階 51和室

テーマ：【腹式呼吸によるダイエット・声力講座】

内容：リトミックで身体を動かしながら、腹式呼吸による自然でいい声の出し方、しゃべり方を楽しく体験しました。「声力講座」で健康なからだづくりを目指し体験していただきました。



第5回 平成25年7月1日(月) 講師 悴田 敦子 参加人数 19名

会場：中央公民館5階 55学習室

テーマ：【口の体操～意外と知らない口の機能～】

内容：最近食事の時にむせやすくなったり、歌を歌っても息が続かなかったりしませんか？年齢とともに口のまわりの筋肉も衰えます。口の体操をとおして学んでいただきました。



第6回 平成25年7月10日(水) 講師 三浦 雅文 参加人数 36名

会場：中央公民館5階 56学習室

テーマ：【膝の痛みとの上手な付き合い方 ～変形性膝関節症の理解と対処～】

内容：昨今、膝の痛みに悩む方は少なくありません。講座では、膝の仕組みと、痛みがでるメカニズム、そして適切な対処方法を学びました。



第7回 平成25年7月12日(金) 講師 岡野 康幸 参加人数7名

会場：中央公民館 55 学習室

テーマ：【論語素読 -素読をとおして論語にふれる-】

内容：素読とは、本文の理解よりも声に出して読むという作業を重視する読み方。江戸時代に広範囲で行われてきた教育法です。この素読をとおし、論語を声に出して読む意義を学びました。



第8回 平成25年7月23日(火) 講師 白井 幸久 参加人数20名

会場：中央公民館 5階 57 学習室

テーマ：【日常生活から考えるコミュニケーションの基本】

内容：日常の生活において私たちが無意識のうちに行っている非言語的コミュニケーションに焦点を当てて、日常生活のコミュニケーションを考えていただきました。



第9回 平成25年7月25日(木) 講師 栗原 卓也 参加人数22名

会場：本町キャンパス内 101・102 教室

テーマ：【炎症から見る身近な病気「膝関節痛」】

内容：年をとると軟骨がすり減って痛みが出るといわれる膝ですが、本当なのでしょうか。炎症という考え方から膝について学びました。



第10回 平成25年7月26日(金) 講師 岡野 康幸 参加人数 10名

会場：中央公民館5階 54 学習室

テーマ：【論語集注を読む -注釈に基づき古典を読む-】

内容：江戸依頼、論語を読む際のテキストとして、我が国では広く朱熹「論語集注」がテキストとして使用されてきました。講義にて注釈を用い古典を読み解くという、オーソドックスな方法を通じて、古典に迫りました。



第11回 平成25年8月5日(月) 講師 土屋 昭雄 参加人数 39名

会場：中央公民館5階 51・52 学習室

テーマ：【介護保険のしくみ】

内容：介護保険は、介護を必要とする方は勿論、援助者にとっても大変意義のある制度。講座では、介護保険利用の流れ、利用可能なサービスなどについてわかりやすく解説しました。



第12回 平成25年8月21日(水) 講師 高坂 駿 参加人数 29名

会場：中央公民館5階 51・52 学習室

テーマ：【自分らしく生きる ～認知症を通して～】

内容：認知症状を持つ方に対する、介護方法や病気の予防をするにはどうすればよいか等を作業療法の視点から解説しました。



第13回 平成25年8月24日(土) 講師 落合 紀絵 参加人数 70名

会場：中央公民館3階 ホール

テーマ：【落合紀絵ピアノ演奏会 “TO-MO-TO”】

内容：多くの方々に親しまれ、世代を超えて愛され続けているピアノ音楽をお届けいたしました。

