

# 講座・講演内容

・受講ご希望の講座・講演をお選びください(複数可)。お申込み方法は、裏面をご覧ください。

・お申込み者多数の場合は、“抽選”となります。

・受講可となれば、後日「受講票」をお送りします。

・車いすを利用されている等の場合を除き、自家用車でのご来場はご遠慮ください。

## 講座コード:A-01 すいみん

### すいみんのふしぎ

私たちは一生の三分の一を、眠って過ごすと言われています。しかしその実態は、まだよくわかっていません。これまでにわかっているすいみんのふしぎについて、わかりやすく解説します。また、現代の日本人は睡眠不足の人が大変多くいる、といわれています。よりよい睡眠をとるための方法、についても解説いたします。

実施日 6月 21日(火) 10:00 ~ 11:30 (受付9:30から)

申込締切 6月16日(木)

講師: 相澤 里香 (本学看護学科教授)

会場: 本学箕面キャンパス 4号館講義室

対象: 一般 定員: 60名 受講料: 無料

## 講座コード:A-04 さかな

### 箕面の山のとっぺんで「さかな」の話 ~森は海の恋人~

四方を海に囲まれ、海洋資源に恵まれた私たちは、古来より魚・貝・昆布など、いわゆる“海の幸”の恩恵を受けてきました。近年では生活スタイルの欧米化に伴って、食生活の変化による「魚離れ」が言われていますが、やはり食卓には欠かせない食材です。本講座は、『海を育てるには山を育てよ!』など、さかなについての“目からうろこ”のお話です。

実施日 7月 13日(水) 13:00 ~ 14:30 (受付12:30から)

申込締切 7月6日(水)

講師: 古田 豊子 (本学子ども教育学科准教授)

ゲスト講師: 森田 力 (大阪市中央卸売市場 水産物卸協同組合事務局長)

会場: 本学箕面キャンパス 4号館講義室

対象: 一般 定員: 50名 受講料: 無料

## 講座コード:A-07 簡単手芸

### 手芸講座“オリジナル木目込マグネット”をつくろう

和服の端切れを利用した、「木目込み人形」をご存知の方や、実際に作られた方も多いと思います。本講座ではこの木目込みの方法で、『オリジナルマグネット』を作ります。冷蔵庫にメモ紙を張り付けるときに使う、あの磁石です。どなたでも簡単にできますので、世界で一つしかないマグネットを作って、ちょっとした気分転換を図りませんか。ひと手間加えて、ブローチやペンダントに変身も。

実施日 7月 27日(水) 10:10 ~ 11:40 (受付9:40から)

申込締切 7月 20日(水)

講師: 古田 豊子 (本学子ども教育学科准教授)

会場: 本学箕面キャンパス 4号館講義室

対象: 一般 定員: 30名 受講料: 無料

## 講座コード:A-02 博物館

### 「大阪青山歴史文学博物館」国宝鑑賞と解説

大阪青山大学が誇る国宝『土左日記』は、作者紀貫之の自筆本を鎌倉時代の歌人、藤原為家が書写したもので、貫之自筆本が失われた今、その面影を伝える最古の写本です。このたび特別にご覧いただき、その魅力について解説いたします。当日は為家の父である藤原定家の日記『明月記』や同じく定家筆『興風集』(いずれも重要文化財)など、本学のさらなる名品もあわせてお楽しみください。

実施日 6月 30日(木) 10:30 ~ 12:00 (受付10:00から)

申込締切 6月22日(水)

講師: 小倉 嘉夫 (主任学芸員・本学子ども教育学科准教授)

会場: 大阪青山歴史文学博物館(※北摂キャンパス内)

対象: 一般 定員: 80名 (※能勢電一の鳥居駅下車スグ)

受講料: 無料(ただし入館料250円は徴収させていただきます)

## 講座コード:A-05 親子体操

### 親子で元気っず体操

日頃お子さんと遊んでいますか? お子さんと一緒に走ったり、跳んだりして楽しくからだを動かしましょう。さらに一緒に時間を共有することで、もっと親子の会話がはずむこと間違いなしです。ご家庭でできる運動能力を伸ばすボールを使った親子遊びなどもご紹介します。

実施日 7月 16日(土) 10:10 ~ 11:40 (受付9:40から)

申込締切 7月8日(金)

講師: 村田トオル (本学子ども教育学科准教授)

会場: 本学箕面キャンパス 1号館リズム室

対象: 2歳頃~就園前幼児とその保護者 受講料: 無料

定員: 25組 50名 ※軽運動ができる服装で

## 講座コード:A-08 転倒防止

### 気軽にできる転倒防止

若い世代に比べ、高齢者の転倒は非常に多く、転倒した時の身体への悪影響が大きいと言われています。転倒をきっかけに骨折し、動けなくなって介護が必要になってしまうこともあります。転倒を予防することは、生き生きと自立した生活を継続することにもつながります。普段の生活に少しだけ運動を取り入れてみませんか?

実施日 8月31日(水) 13:30 ~ 14:40 (受付13:00から)

申込締切 8月22日(月)

講師: 松永 智子 (本学看護学科准教授)

会場: 本学箕面キャンパス 4号館講義室

対象: 一般 定員: 30名 受講料: 無料

持参品: 飲み物、タオル ※動きやすい服装、履物でお越しください

## 講座コード:A-03 文学歴史

### 北摂の文学と歴史 ~郷土再発見~

本学の位置する箕面・川西、そしてその周辺一帯のいわゆる「北摂地域」は京の都にも近く、古来独自の歴史と高い文化を伝えてきました。和歌などの古典文学作品にも多く登場しますが、意外と地元でもあまり知られていません。この講座では、いにしえの人々がこの地をいかに愛していたか、文学作品を通じて探ってみます。知らなかった郷土の新たな一面を発見してみましょう。

実施日 7月 6日(水) 10:10 ~ 11:40 (受付9:40から)

申込締切 6月 30日(木)

講師: 小倉 嘉夫 (主任学芸員・本学子ども教育学科准教授)

会場: 本学箕面キャンパス 4号館講義室

対象: 一般 定員: 50名 受講料: 無料

## 講座コード:A-06 癌と食生活

### ガンと食生活について

医療技術の発達により、以前より怖い病気でなくなってきた感のある癌ですが、今なお死亡原因の上位に位置しています。健康な人も、癌細胞は実は毎日のように作り出されています。それを「NK細胞」という正義の味方が癌細胞を攻撃し、病気の発症を防いでくれています。本講座では、このNK細胞の活性化と食生活について、わかりやすくお話しいたします。

実施日 7月 19日(火) 10:10 ~ 11:40 (受付9:40から)

申込締切 7月12日(火)

講師: 藤原 政嘉 (本学健康栄養学科教授)

会場: 本学箕面キャンパス 4号館講義室

対象: 一般 定員: 60名 受講料: 無料

## 講座コード:A-09 簡単理科実験

### 簡単で楽しい理科実験

最近、“子供の理科離れ”が懸念されています。理科は難しい、とっつきにくいと思われているようですが、本当にそうでしょうか。本講座では、皆様に小中学生の頃にタイムスリップしていただき、どなたでも簡単に楽しく取り組める理科実験を通して、頭も気持ちもリフレッシュしていただきます。

実施日 9月 15日(木) 10:30 ~ 12:00 (受付10:00から)

申込締切 9月8日(木)

講師: 萩原 憲二 (本学子ども教育学科准教授)

会場: 本学箕面キャンパス 4号館講義室

対象: 一般 定員: 40名 受講料: 無料