



平成30年度



高知大学出前公開講座 in 宿毛市

受講料

無料

日程：平成30年10月19日（金）～12月10日（月）

場所：宿毛文教センター2F 会議室1

募集定員
-各クラス-

30名

開講講座一覧

第1回 10月19日（金）
19:00～20:45（開講式含）

**肥満・メタボリック
シンドロームと運動
～ウォーキングや
ジョギングを中心に～**

教育学部教授
こまい せつお
駒井 説夫

第2回 11月2日（金）
19:00～20:30

**ヒトの生存戦略
から考える
「しあわせ」な社会**

男女共同参画推進室長/准教授
ひろせ じゅんいち
廣瀬 淳一

第3回 11月30日（金）
19:00～20:30

**フレイルとは何か？
～心身の衰えの
正体を知る～**

教育学部講師
ゆき あつむ
幸 篤武

第4回 12月7日（金）
19:00～20:30

**解決志向
アプローチで
幸せになろう**

教育学部准教授
かなやま もとはる
金山 元春

第5回 12月10日（月）
19:00～20:45（開講式含）

**運動が「心」に
与える効果**

教育学部教授
やの ひろみつ
矢野 宏光



申し込み日 各講座の前日まで（先着順）

申し込み先 宿毛市生涯学習課（TEL 0880-63-3394）

なるべく早めにお申し込み下さい【受付時間：平日8:30～17:15】

主催：高知大学／共催：宿毛市教育委員会

講座題目・講師一覧

開催日	時間	講座の内容と講師	
		開 講 式	
第1回 10月19日 (金)	19:00 ～ 19:15 ～ 20:45	題目 肥満・メタボリックシンドロームと運動 ～ウォーキングやジョギングを中心に～	講師 駒井 説夫
		現代の健康問題は食生活・休養・運動などのライフスタイルと大きく関わっています。本講義では現代の健康問題のうち肥満・メタボリックシンドロームに焦点を当て定期的な運動実施が肥満・メタボリックシンドロームに及ぼす影響について①エネルギー消費量②脂肪燃焼効率③基礎代謝量の観点から述べるとともに、最もポピュラーな運動であるウォーキングやジョギングの実施効果について理解を深めることをねらいとします。	
第2回 11月2日 (金)	19:00 ～ 20:30	題目 ヒトの生存戦略から考える「しあわせ」な社会	講師 廣瀬 淳一
		「しあわせ」な社会と聞いて皆さんはどのような社会をイメージしますか。近年には、自治体の幸福度ランキングのようなものも見かけるようになりました。本講座では、幸福度研究と男女共同参画を念頭に、ランキングで取り上げられるような生活便利度とは違う、感情幸福度や人生満足度、さらには脳が感じる快・不快についても触れながら「しあわせ」な社会について考えます。 社会的動物である私たち人間は「ヒト」という動物であることをつつい忘れがちですが、ヒトの戦略は脈々と私たちに受け継がれています。これらの戦略と照らして、現代の出産・育児、働き方、地域のつながり、孤独の問題にどのように向き合うか、アプローチのヒントを探します。	
第3回 11月30日 (金)	19:00 ～ 20:30	題目 フレイルとは何か？～心身の衰えの正体を知る～	講師 幸 篤武
		足腰の衰えは本当に「年のせい」でしょうか？ 日本是世界の高齢化のトップランナーとも言われますが、高い高齢化率の高知県は日本の高齢化のトップランナーであるとも言え、地方部ほど高齢化の影響を強く受けている実態があります。フレイルとは健康と寝たきりとの間を意味する言葉で、高齢期を健やかに過ごす上で避けて通れない課題となります。本講座ではフレイルの概念や、その危険性について、また予防対策について紹介します。自分や家族、友人のフレイルの兆候にいち早く気づき、予防へとつなげてもらうための機会になればと考えています。	
第4回 12月7日 (金)	19:00 ～ 20:30	題目 解決志向アプローチで幸せになろう	講師 金山 元春
		「解決志向アプローチ」とは、人々がもつさまざまなリソース（資質や資源）を活かしながら、望んでいる未来にたどりつけるように支援するアプローチです。もともとはカウンセリングの分野で生まれたものですが、現在では、教育、保健、医療、福祉、ビジネス等の多様な場面で活用されています。それは、このアプローチを用いれば、心地よい人間関係が広がり、より良き未来が築かれて、誰もが幸せになるからです。本講座では、講義・演習を通じて、このアプローチを実際に体感しながら学んでいただきます。お気軽に楽しんで参加してください。	
第5回 12月10日 (月)	19:00 ～ 20:30	題目 運動が「心」に与える効果	講師 矢野 宏光
		運動の恩恵は、身体だけに与えられるものではありません。近年の研究によって、運動が人間の精神的健康度の増進に効果的であること、認知症の発生を予防することに効果的があることなどが実証されてきました。本講義では、どのように運動することが現在人の「心」に効果があるかを一緒に考えていきましょう。皆さんにお目にかかれるのを楽しみにしております。	
	～ 20:45	閉 講 式	

～ ご案内 ～

高知大学ラジオ番組

『 THE こうちユニバーシティ CLUB 』

～毎週日曜日 休日の朝のひととき

【 9時半からの25分間 】ぜひお楽しみ下さい。～

「THE こうちユニバーシティ CLUB」では、学生、教職員、OB・OG、保護者、そして高知大学の絶大なサポーターである地域の皆様それぞれの目標で、高知大学が行っている教育、研究、地域貢献、また未来を創造する人材の育成、地域の皆様方との触れ合いについてお伝えします。

HISIX FM 高知 <http://www.fmkochi.com/>

**高知大学地域連携推進センター、
域学連携推進部門では、いろいろな学習の場
を提供しています。
なんでもお気軽にご相談下さい。**

お問合せ先: 高知大学 地域連携推進センター 域学連携推進部門

連絡先 : TEL 088-844-8454 / FAX 088-844-8556

E-mail : kokaikoza@kochi-u.ac.jp

HP URL : <http://www.kochi-coc.jp/>


KICS
 KOCHI UNIVERSITY
 INSIDE COMMUNITY SYSTEM
 HP : <http://www.kochi-coc.jp/>