

今の時代を強く、上手く生きる

— 元気で楽しく暮らすために —



健康で豊かな生活を過ごすため、指先を使って脳をリフレッシュ。進化する現代社会でデジタル難民にならないようネット活用を学び、年齢を重ねても自分の足で歩くことを目標にした講座です。多くの皆さまの参加をお待ちしております。

プログラム

第1講 6.12 水 13:00-14:30

指先を使って、脳をリフレッシュしよう ～粘土でカップづくりに挑戦！～

講師 医療保健学部 准教授 小野 泉



指先を使った作業と脳の関係は広く知られています。目的を持った指先の運動は、脳に対してどのような働きかけをするのでしょうか。「自らが作ったカップで友人とお茶を楽しみたい」このように、心の動きが行動を引き起こし、私たちの脳をリフレッシュしてくれます。ぜひ、一緒に指と脳を動かしましょう。

第2講 6.26 水 13:00-14:30

電子マネー、ネットショッピング を賢く使う

講師 人間社会学群 准教授 園田 浩一



「はばたん Pay+」をお使いになったことはありますか？ほかにたくさんの電子マネー（や〇〇ペイ）が色々なところで非常に便利に使えます。でも、「はばたん Pay+」のホームページでも詐欺に対する注意喚起がなされています。不安が先行して使っておられない方もいらっしゃると思います。この講座では、電子マネーやネットショッピングを安全に安心して利用するためにどのようにすればよいかをお話します。

第3講 7.10 水 13:00-14:30

脳と身体を強くして、 一生、自分の足で歩こう

講師 医療保健学部 教授 小田 慶喜



フレイルやサルコペニアの予防が注目され、私たちの日常生活は運動することと食べること、そして上手に休むことを考えていかなければならないといわれています。健康的暮らしの基礎は歩くことからと考え、効果的な歩くことの実践を楽しみましょう。特に、インターバル速歩やポールウォーキングの体験や、歩きながら楽しむレクリエーションも考えてみましょう。

※第1回目で作成した「カップ」は、第2回目の講座中にネットで進捗状況を見ていただき、第3回目の講座でお渡しいたします。

【注意事項】講座中に写真撮影を行い、本会活動報告の場としてWEB・広報紙等に公開する場合があります。予めご了承の上、お申込みください。

募集人員
30名

事前申込制・先着順

時間

13:00-14:30 90分

会場

姫路獨協大学

受講料

3回分・陶芸の材料費含む

一般の方 税込 4,000円

播磨会会員 税込 3,000円

申込方法

E-mail 又はハガキに

住所・氏名・電話番号
「市民教養講座希望」を明記して

右の播磨会までお申し込みください。
またはQRコードよりお申込みください。

申込先

〒670-8524 姫路市上大野7-2-1
姫路獨協大学 播磨会

079-223-6564

harima_k@gm.himeji-du.ac.jp

申込用QRコード ▶
申込締切

令和6年5月31日

