



講座番号 26-A-18

講座名 健やかに生きるための学び場

第 1.3 火曜日

時間 13:30～15:30

定員 15

4月 7.21 5月 5.19 6月 2.16 7月 7.21 8月 9月 1.15

10月 6.2 11月 3.17 12月 1.15 1月 5.19 2月 2.16 3月

教授名 田口憲二

講座教室 大野公民館研修室6・7

★教授プロフィール★

大学文学部を卒業後、大手印刷会社で企画・編集・制作の部署に30年勤務。「般若心経」・詩・俳句・「万葉集」・古典随筆・漢詩に接しながら、古典作品の永遠に変わらない思想に感銘を受けてきました。その作品を多くの方に紹介したいと思っています。また、数年前に受講した「生涯学習コーディネーター」の資格を活かし、作品への思いを共有する場をつくっていきたいと思っています。

★講座概要★

食・身体・病・生活などの健康に関わる様々な情報が溢れています。その中でも是非紹介したい内容のYouTube動画を視聴していただき、健やかに生きることを一緒に考える講座です。ケガを防ぐ軽い運動も行います。

★講座詳細紹介★

■健やかに生きるための情報に関心ある方にお勧めです。

世の中の動向と受講者の課題に沿ったテーマを選んでいきます。

■軽い運動について

股関節を守る、下半身の衰えを回復する、姿勢を整える等で、トレーニング用ゴムチューブを使用し、自宅でも続けられる15分程度の運動になります。軽装が好ましいかと思います。

■進め方は

2つの動画視聴、コーヒー等飲み物を飲みながら雑談、軽い運動

受講費用:5,000円/年(トレーニング用ゴムチューブ代、コーヒー等飲み物代)