

平成30年度 高知大学出前公開講座 in 宿毛市

トピックス
SUKUMO TOPICS

昨年度から実施し好評の高知大学の先生方による出前講座です。今回は「よりよい人間関係を築くために～しなやかな心と身体～」をテーマに5講座を開講します。1回だけの参加でも差し支えありません。

開催日 10月19日（金）～12月10日（月）

場所 宿毛文教センター2階 会議室1

受講料 無料

申込方法 電話 **申込締切** 各講座の前日まで（先着順）

募集定員 各講座30名

※定員を過ぎた場合にはお断りすることもありますので、お早めにお申し込みください。

※氏名・連絡先等の必要事項をお知らせください。

主催 高知大学

共催 宿毛市教育委員会

開講式

10月19日（金） 19時～19時15分

閉講式

12月10日（月） 20時30分～20時45分

開講講座一覧

第1回 10月19日（金）

19時15分～20時45分

演題 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 教育学部 駒井 説夫 教授

内容 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理解を深めます。

第2回 11月2日（金）

19時～20時30分

演題 ヒトの生存戦略から考える「しあわせな」社会

講師 男女共同参画室長 廣瀬 淳一 准教授

内容 感情幸福度や人生満足度、脳を感じる快・不快について触れながら「しあわせ」な社会について考えます。

第3回 11月30日（金）

19時～20時30分

演題 フレイルとは何か？～心身の衰えの正体を知る～

講師 教育学部 幸 篤武 講師

内容 「フレイル」とは健康と寝たきりの間を意味する言葉で、その概念や、危険性、また予防対策について紹介します。

第4回 12月7日（金）

19時～20時30分

演題 解決志向アプローチで幸せになろう

講師 教育学部 金山 元春 准教授

内容 講義・演習を通じて、「解決志向アプローチ」を実際に体感しながら学びます。

第5回 12月10日（月）

19時～20時30分

演題 運動が「心」に与える効果

講師 教育学部 矢野 宏光 教授

内容 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ます。



こころざし
「志・とさ学びの日」関連行事

問 生涯学習課 ☎ 63-3394

第54回宿毛市美術展覧会開催

日時 10月5日（金）～10月9日（火）
9時～18時 ※最終日は13時まで

場所 宿毛文教センター

部門 日本画・洋画・書道・写真・工芸

作品搬入 9月23日（日） 9時～17時
※郵送不可。持参に限る。

作品講評 9月25日（火） 15時30分

作品搬出 10月9日（火） 16時～18時
10月10日（水） 9時～18時

出品手数料 無料

入場料 無料

主催 宿毛市・宿毛市教育委員会・高知新聞社・RKC 高知放送

後援 宿毛市文化協会

問 中央公民館 ☎ 63-2618