

コース	A	B	C	D	E	F	コース	
講座名	一般社団法人 100歳大学 市民大学企画グループ 超高齢化社会の中で健康寿命を延ばし、人生を生きる	四日市クラシックファンクラブ (四日市市民大学実行委員会) 演奏家が語る名曲に秘められた物語	一般社団法人四日市市文化協会 きょうから始める5つのデトックスきっかけ講座 ～対象は一般の方ですが、特に現役世代のご参加を期待します！～	NPO法人日本メンタルヘルスの会 ～生きづらい今だから学ぼう～ 自分も、その周りも楽しく生きやすくなる心理学	四日市大学 書をひもとく秋の夜長	三重大学 北勢サテライト 21世紀ゼミナール ～齢を取っても若い体(医療における工学の進歩)～	講座名	
講座の主旨	フレイルや認知症を予防し、要介護にならないために健康寿命を延ばす方法を共に学ぶとともに、高齢者が尊敬ある人生を送るために必要な「生きがい」を見つけるためのヒントをお伝えします。	さまざまな楽器の演奏家が講師となってお気に入りの1曲を取り上げ、曲が誕生した背景や曲に込められた作曲家の思い、そして講師自らの思いなどをお話します。受講者からも質問や意見を述べていただく「受講者参加型」の講座です。	「退職をしたら何か趣味を見つけて楽しもう！」しかし、始めてみたはいいものの、なかなか続けられない。もう少し早くに興味のあることを見つけておけばよかった…といった声をよく耳にします。人生をより豊かに過ごすきっかけとなる講座を企画しました。	ここ数年、コロナや戦争の影響が職場、学校、家庭など、さまざまなところで広がっています。環境の変化を敏感に感じる子どもたちの不登校の人数は年々増加傾向にあります(文部科学省調査)。その原因の半数以上が『不安・人間関係』です。この生きづらい時代だからこそ、自分の心との向き合い方、人との付き合い方を、経験則ではなく科学的に学んでみませんか。環境を変えるのは難しくても、自分や人の関係性は変えることができます。	新たな本との出会いと価値観の発見を主旨とし、講師の本学教員が専門的見地から課題本の魅力や世界観を考察します。講座は課題本を読んでいない方も理解できるように進めますが、事前にお読みいただくとともに理解が深まります。受講者用の本は準備しませんので、必要の方はご自身でお持ちください。課題本はすべて、本学情報センター(図書館)で所蔵しています。	現代はさまざまな分野で人工知能やロボットの活躍が注目されています。医療が工学で置き換えられる、まるでSFのような世界がすぐそこに迫ってきています。医療における工学の発達は、私たちの生活に多くの恩恵をもたらしてくれるでしょう。その実例を紹介します。	講座の主旨	
曜日	土曜日	①④⑤日曜日、②木曜日(祝日)、③⑥土曜日	①土曜日、②金曜日(祝日)、③～⑤日曜日	日曜日	土曜日	土曜日	曜日	
時間	①②9:30～11:30、③～⑦13:30～15:30	10:00～11:30	10:00～12:00	13:30～15:00	10:00～11:30	13:30～15:30	時間	
回数	7回	6回	5回	5回	5回	5回	回数	
託児	なし	あり(5名まで)	あり(5名まで)	あり(10名まで)	なし	なし	託児	
定員	100人	150人	40名	60名	40人	60人	定員	
受講料	1,000円/学生料金500円	3,500円/学生料金1,750円	4,000円/学生料金2,000円	1,000円/学生料金500円	2,500円/学生料金1,250円	2,500円/学生料金1,250円	受講料	
会場	四日市市文化会館 第3ホール	四日市市総合会館 視聴覚室	四日市市三浜文化会館 (①視聴覚室、②③創作スペース、④会議室C、⑤練習室A)	四日市市総合会館 第1研修室	四日市市市場産業振興センター(じばさん) ①～③5階大研修室、④⑤4階視聴覚室	①～③ユマニテックプラザ ④⑤四日市市市場産業振興センター(じばさん) ※会場にご注意ください!	会場	
講座の形態	講義形式	講義形式、参加者談義形式	講義形式、実習・体験形式	講義形式、実習・体験形式、参加者談義形式	講義形式	講義形式	講座の形態	
学習プログラム	①11/4(土) ②11/25(土) ③1/13(土) ④1/20(土) ⑤1/27(土) ⑥2/3(土) ⑦2/10(土)	①11/12(日) ②11/23(木・祝) ③11/25(土) ④12/10(日) ⑤12/17(日) ⑥12/23(土)	①10/28(土) ②11/3(金・祝) ③11/5(日) ④11/19(日) ⑤2/26(日)	①1/7(日) ②1/14(日) ③1/21(日) ④2/11(日) ⑤2/25(日)	①11/4(土) ②11/11(土) ③11/18(土) ④12/2(土) ⑤12/9(土)	①11/4(土) ②11/11(土) ③11/18(土) ④12/2(土) ⑤12/9(土)	①10/28(土) ②11/25(土) ③12/23(土) ④1/27(土) ⑤2/17(土)	①11/4(土) ②11/11(土) ③11/18(土) ④12/2(土) ⑤12/9(土)
	①老人学の必要性 ②高齢化社会への市からの課題と提言Ⅰ <small>①老化の仕組みを正しく知り、尊敬ある人生を送りましょう。 ②市担当課に本市における高齢化社会の現状をお話しいただきます。 【講師：①一般社団法人100歳大学 副代表理事 久保田領一郎】 ②市政推進課職員</small>	管楽器の演奏家が選ぶ名曲 【演奏者】細川敦朗/フルート、瀬戸良明/クラリネット、小野木栄水/ファゴット 【演奏予定曲目】ベートーヴェン:トリオOp.87	元気の源は呼吸から ～言葉にして伝えることの大切さ～ 自分や相手に興味を持つことやその氣にさせる言葉は？言葉や呼吸法を通してコミュニケーション能力は確実に向上します。 【講師：I.Kプロモーション 代表 弓矢 直美】	心に栄養を与える交流『ストローク』 「ほめているのに、相手との関係性がうまくいかない」などといった、他人との関係性を改善できるよう、その場に応じたより良いコミュニケーションを学びましょう。 【講師：全5回を通して 公認心理士 水野 優子】	『ビルマの豎琴』を読む『ビルマの豎琴』 竹山道雄(著) 新潮文庫(1956年) 「おーい、水島、一緒に日本に帰ろう」という呼びかけに水島は「自分は帰るわけにはいかない」と答えます。その理由から戦争のもたらしたものを考えてみましょう。 【講師：四日市大学総合政策学部 教授 永井 博】	コンピュータと脳神経をつなぐ ヒト等の動物が持つ知的な機能を専用コンピュータに実装し、未来のバイオニック医療やライフサポートに活かそうとしています。 【講師：三重大学工学部 教授 林田 祐樹】		
	①下野・生き域ネットの紹介 ②地域のみんで楽しく健康長寿！ 「いきいき百歳体操」 <small>①高齢者の健康と生きがいづくりを兼ねて地域の歴史を次世代に伝える地域活動をご紹介します。 ②いきいき百歳体操の紹介 【講師：①特定非営利活動法人下野・生き域ネット 代表 谷口 欽衛】 ②介護予防運動指導員・保健師 玉田 仁美】</small>	弦楽器の演奏家が選ぶ名曲 【演奏者】奥村優/ヴァイオリン、本田千尋/ヴァイオリン、太田奈々子/ピアノ、小林薫/チェロ 【演奏予定曲目】モーツァルト:アイネクライネナハトムジーク第一楽章ほか	小倉百人一首とかるた競技 ～楽しく頭とからだをリフレッシュ～ 「小倉百人一首」の成り立ちや、歌人や和歌の時代背景などを紹介します。机上で10枚～10枚で行う簡易的なかるた競技に挑戦してみましょう。 【講師：(一社)全日本かるた協会東海支部 支部長 太田 富夫】	この人に話したいと思われ る話の聴き方『傾聴技法』 話の聞き方は、「これがいいと思っているけど、実は良くない」ということがかなりあります。自称「聞き上手」を卒業するためにも、正しい例と共に失敗例を学びましょう。	脳の高齢化予防に必要なこと～運動に着目して～ 『80歳でも脳が老化しない人がやっていること』 西剛志(著) アスコム(2022年) 超高齢社会を迎え、高齢期において身体機能および認知機能をいかに維持していくが社会的な課題となっています。認知(脳)機能の維持には、何が必要とされるか一緒に探求していきましょう 【講師：四日市大学総合政策学部 特任教授 小泉 大亮】	音の認知と音のデザイン ヒトが音を聞くメカニズムの解説と共に、音に対する心理的印象(大きさ、うるささ、心地よさなど)を予測する研究について紹介します。 【講師：三重大学工学部 教授 野呂 雄一】		
	①ニコニコ共和国の紹介 ②NCDsってなんだろう？ ～食習慣から考えよう～ <small>①橋北地区の「高齢者の居場所づくり」を目的とした地域活動をご紹介します。 ②健康であり続けるための食事についてお話しいただきます。 【講師：①特定非営利活動法人ニコニコ共和国 理事長 高井 俊夫】 ②管理栄養士 橋本 真己】</small>	打楽器の演奏家が選ぶ名曲 【演奏者】桂山たかみ/マリンバ、桃井千佳子/マリンバ、西久保由紀/ピアノ 【演奏予定曲目】アストル・ピアソラ:リベルタンゴ	線の芸術 ～仏画・鳥獣戯画・山水長巻から～ 仏画、国宝鳥獣人物戯画を鑑賞して、作家ならではの視点で解説します。鳥獣戯画の一場面を色紙に墨で表現する体験で造詣を深めましょう。 【講師：日本画家 南川 朋宣】	上手で自由な自己主張でお互い 気持ちの良い交流『アサーション』 自分はどのようなタイプで主張しているのか、またはしていないのかを学んだあとに、自己主張の苦手な方でも双方が気持ちよくコミュニケーションできる関係性を保ちながら主張する方法などを学びます。	仕事に新たな視点を ～「多動力」を参考に～ 『多動力』 堀江貴文(著) 幻冬舎(2017年) 本書を参考にすることにより、仕事でのストレス軽減やモチベーションの向上になればと思います。ただし、あくまで自分に足りないところを補うという視点は必要でしょう。 【講師：四日市大学総合政策学部 教授 中西 紀夫】	医工連携で取り組む 脊椎疾患の治療 脊椎が損傷を受けてグラグラになったときに行われる「脊椎固定術」の有効性を評価する研究を、医工が連携して取り組んでいます。 【講師：三重大学工学部 教授 稲葉 忠司】		
	認知症と嚥下障害 現役の歯医者者の立場から高齢者の健康の現実をお話しいただきます。 【講師：みかつ歯科医院 副院長 深津 ひかり】	ピアニストが選ぶ名曲 ～ベートーヴェンと不滅の恋人～ 【演奏者】前川晶/ピアノ 【演奏予定曲目】ベートーヴェン:ピアノソナタ第30番 ホル長調 作品109	創作のたのしみ ～短詩型文学はじめの一步～ 短詩型文学とはどのような種類の文学か、具体的に作品を紹介しながら「言葉のもつ力」、「表現することの魅力」を話し合い、創作体験をしましょう。 【講師：短詩型文学祭代表 西田 青沙】	自分も他人も、特性がわかれば対処がわかる！『パーソナリティ』 自身のパーソナリティ(人格)について理解を深めることで、これから人と付き合ううえで気を付けることを知ることができ、事前に対策できたり、自己認識と他者認識の差をなくしたりすることができます。	つついスマホを見てしまうのはなぜなのか『スマホ脳』 アンデシュ・ハンセン(著) 新潮新書(2020年) いつの間にかスマホを取り出し、見てしまう、その行動の背景には、脳生理の秘密があります。スマホをはじめとするメディアが私たちの脳・心・体に及ぼす影響をお話ししましょう。 【講師：四日市大学環境情報学部 教授 前川 智雄】	プロセス制御技術の医療福祉産業への深化と福祉ロボット技術の機械産業への新化 ヒトと機械の共生を実現する制御技術を研究することで、社会に貢献できる福祉ロボットや機械システムを実現し、人々の暮らしを豊かにします。 【講師：三重大学工学部 教授 矢野 賢一】		
	「お口の健康」と「食生活」を振り返ろう 加齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態を「フレイル」と言います。歯科口腔保健と栄養学の観点から、フレイル予防のヒントをお伝えします。 【講師：四日市看護医療大学 看護医療学部 准教授 大谷 喜美江】	声楽家が選ぶ名曲 【演奏者】伊藤理絵/メゾソプラノ、一海靖晃/テノール、星合智美/ピアノ 【演奏予定曲目】滝廉太郎:荒城の月・花、中田喜直:夏の思い出、成田為三:浜辺の歌など	歌う楽しさを体感しましょう ハーモニーを体験することは、歌うだけでなく合唱ならではの表現の豊かさや楽しさを体感していただけます。みんなで一緒に歌いましょう。 【講師：元中学校音楽科教師 服部 佐喜子】	自分の心の守り方『心の防衛機制』 心の防衛機制は強力で、自分の心が弱っていることすら気づかせずに心を守ります。心が壊れてしまう前に、『心の防衛機制』について学びましょう。	いのちある自然を守るために『創造 生物多様性を守るためのアピール』 エドワード・O.ウィルソン(著) 紀伊國屋書店(2010年) 生物学現代の巨人ウィルソンが、生物多様性や自然環境を守るために提案した壮大なビジョンを紐解きます。いのちある自然を守るために何ができるのか一緒に考えてみましょう。 【講師：四日市大学環境情報学部 特任准教授 野呂 達哉】	ICT・AIの基礎とその社会基盤としての役割 ～私たちはAIの中で生きている？～ 現在、AIは私たちが豊かな生活を送るために必要不可欠な技術です。講義ではAIの基礎や実生活の中での活用例、また、問題や課題も紹介します。 【講師：三重大学工学部 准教授 川中 普晴】		