

コース	A	B	C	D	E	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 <b>超高齢化社会の中で 健康寿命を延ばし、人生を楽しむ</b>	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) <b>四日市にクラシック音楽を根付かせた人々 ～その活動の歴史から学ぶ～</b>	NPO法人 日本メンタルヘルスの会 <b>誰でもいつでも使える、 生きやすくなる心理学</b>	四日市大学 <b>知への誘い 2024</b>	三重大学 北勢サテライト <b>21世紀ゼミナール 新時代を生きる ～科学の進歩と私たちの生活～</b>	講座名				
講座の主旨	人生100年時代と言われて久しいですが、年齢を重ねても健康で楽しくありたいものです。いかに健康寿命を延ばすか、残された人生を有意義に過ごしていくためにはどうしたらよいかを一緒に学びませんか。あなたの人生を楽しむために、必要な「生きがい」を見つけるヒントをお伝えします。	四日市に活動の基盤を持ち、長年にわたって活動を続けている団体の活動に焦点を当て、その歴史や日頃の活動、音楽への向き合い方などを語っていただく。 受講者は、四日市における音楽文化発展の歴史と芸術文化活動への理解を深めるとともに、生演奏により音楽が持つ力を実感することができます。 受講者も質問や意見を述べ、講師が応答するという受講者参加型の講座とする。	うつ病は日本人の約15人に1人が一生のうちにかかると言われるほどありふれた病気です。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、科学的に学びませんか。環境を変えるのは難しくても、自分や人との関係は変えることができます。	四日市市主催の当イベントには、毎回多数の受講者にご来場いただいております。 四日市大学で教鞭をとり研究されている教員が、日ごろ研究している専門分野について、知見を交えながらわかりやすく市民のみなさんに解説しお伝えいたします。	科学技術の進歩は様々な分野で目覚ましく、たくさんの変化・進化が交錯する昨今、その変化に適応することが求められています。その一方で、自然環境や健康は現状を守りたく、安定・安心を望む私たちです。現代の私たちに求められる「変化」と「維持」について、様々な分野から考えます。	講座の主旨				
曜日	土曜日、日曜日、祝日	日曜日	日曜日	土曜日・祝日	土曜日・祝日	曜日				
時間	13:30～15:30	10:00～12:00、13:30～15:30、14:00～16:00	10:30～12:00	10:00～11:30	13:30～15:30	時間				
回数	8回	5回	8回	5回	5回	回数				
託児	なし	なし	あり(4名まで)	なし	なし	託児				
定員	100名	200名	100名	40名	60名	定員				
受講料	1,600円/学生料金800円	2,500円/学生料金1,250円	1,600円/学生料金800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	四日市市総合会館 7階 第1研修室	四日市市総合会館 8階 視聴覚室 四日市市文化会館第一・第二ホール	四日市市総合会館 7階 第1研修室	四日市市地場産業振興センター(じばさん) 11/2・9・23 4階視聴覚室 11/16 5階研修室 11/30 5階大研修室	ユマニテックプラザ	会場				
講座の形態	①～⑦講義形式、⑧参加者談義形式	参加者談義形式	講義形式、実習・体験形式	講義形式	講義形式	講座の形態				
学習プログラム	⑧/31(土) 人生100年時代を生きる 長年高齢者医療に携わってこられた経験から、健康寿命を延ばし、「人生100年時代」を楽しむ健康に生きる方法や考え方を紹介 【講師：鈴鹿回生病院 名誉院長 藤澤 幸三】	⑨/29(日) 女声合唱団コール・ハモロー、chor・アンサンブル・サルビア その活動の歴史から学ぶ 【演奏者】女声合唱団コール・ハモロー、chor・アンサンブル・サルビア 【演奏予定曲目】作曲/草川信 作詞/北原白秋 作りかごうたほか 【司会：セントラル愛知交響楽団 音楽主幹 山本 雅士】 【講師：服部 佐喜子】	⑨/1(日) こころに刺激を与えるコミュニケーション「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」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：公認心理師 水野 優子(全8回を通して)】	⑪/2(土) 統計グラフの誕生 一ある詐欺師の生涯 私たちが目にする円グラフや棒グラフは、産業革命やフランス革命などの激動の時代に、一人のクセ者によって生み出されました。統計グラフ誕生の背景を近代社会の歴史からたどります。 【講師：四日市大学総合政策学部 教授 三田 泰雅】	⑧/24(土) 避難生活を考える 一災害から身を守るために今できること一 いつ起きてもおかしくない災害に備えるため具体的な何をしておけばよいのか、まずは避難生活に焦点をあて、今できることについて考えます。 【講師：三重大学地域イノベーション学研究所 准教授 水木 千春】	⑨/16(月・祝) ①市民から期待される高齢福祉課からの提言 ②健康寿命を延ばす為の秘訣 ①市の取り組み紹介、高齢福祉課からの提言 ②残された人生を有意義に過ごすための秘訣、人生を楽しむための実例紹介 【講師：①市高齢福祉課職員 ②100歳大学 副代表理事 久保田 領一郎】	⑩/6(日) 四日市吹奏楽団 その活動の歴史から学ぶ 【演奏者】四日市吹奏楽団 【演奏予定曲目】未定 【司会：四日市クラシックファンクラブ代表 桂山 孝幸】 【講師：四日市吹奏楽団 面高 亜衣】	⑩/15(日) 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」 自分のパーソナリティ(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上で気を付けることなどを学ぶことができ、事前に対策したり、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。	⑪/9(土) 二重国籍と日本社会 「国籍」とは何でしょうか。「二重国籍」「無国籍」とはどのような状態を指すのでしょうか。複数の国と結びつく人々が増えていく中で日本の国籍制度について考えます 【講師：四日市大学環境情報学部 特任准教授 青木 陽子】	⑩/19(土) お金と信用の文化人類学 南の島の石のお金と暗号資産ビットコイン。この二つのまったく違うように見えるお金を比較して、お金とはなにかについて考えます。 【講師：三重大学人文学部 教授 深田 淳太郎】
	⑩/14(月・祝) ①血管寿命はこうして延ばそう ②地域参加で認知症予防!「いきいき百歳体操」 ①人体のライフラインである血管寿命を延ばすための、方策等について ②認知症予防の視点から体操の効果を紹介 【講師：①100歳大学スタッフ 川村信雄 ②認知症予防専門看護師・保健師 土田仁美】	⑩/10(日) 石井アカデミー・ド・バレエの活動 その活動の歴史から学ぶ 【演奏者】石井アカデミー・ド・バレエ 【演奏予定曲目】チャイコフスキー：白鳥の湖、くるみ割り人形、眠れる森の美女 【司会：セントラル愛知交響楽団 音楽主幹 山本 雅士】 【講師：石井アカデミー・ド・バレエ 代表 石井 亨】	⑩/13(日) 関係性をより深く、良いものにする話の聴き方「傾聴技法」 話の聞き方は、「これが良いと思っているけれど、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。	⑩/16(土) 江戸時代の地域社会と学び 日本において江戸時代は、あらゆる階層が初めて「教育」を受けた時代です。その時代に全国にどのように学問・教育が広がったかを東海地区の事例も一部含めてお話しします。 【講師：四日市大学総合政策学部特任准教授 浅井 雅】	⑩/23(土・祝) こつこつ骨を守りましょう! 今日からできる骨粗鬆症予防のための重要ポイント 健康寿命を延ばすため、丈夫な骨づくりに役立つポイントについて、最新の知見をご紹介し、みなさんと一緒に確認したいと思います。 【講師：三重大学医学系研究科 教授 福録 恵子】					
	⑪/10(日) ①社会参加のきっかけづくり ②居場所づくりの地域現場紹介 ①認知症予防のための社会参加について ②高齢者の居場所づくりのための取り組み紹介 【講師：①100歳大学スタッフ 田中 豊 ②高花平地区いっしょちよっと手を貸して運動運営委員 松本 正、事務局長 宮本 昇】	⑪/10(日) 人間関係のトラブルにはパターンと回避法がある「ゲーム分析」 繰り返されるコミュニケーションのトラブルについて学び、その回避方法を身につけましょう。	⑪/10(日) 人間関係のトラブルにはパターンと回避法がある「ゲーム分析」 繰り返されるコミュニケーションのトラブルについて学び、その回避方法を身につけましょう。	⑪/16(土) 「ことば」の不思議—なぜ人間だけが「ことば」を使えるのか 私たちにあって当たり前だと思う「ことばが使えること」は、実はとても不思議なことです。「ことば」とは何か、人間はどのようにことばを使えるようになるのかを探求する研究を紹介します。 【講師：四日市大学環境情報学部専任講師 樋口 晶子】	⑪/19(土) 生物多様性の枠組みと保全活動 生物多様性というのはイメージしにくい概念ではないでしょうか?今回は生物多様性の理解を支える枠組みを紹介し、その把握や保全についてお話しします。 【講師：三重大学教育推進・学生支援機構 特任講師 福田 知子】					
	⑪/24(日) ①お口の健康から認知症予防を考えよう ②笑いヨガ体操 ①オーラルフレイル予防の重要性について ②笑いヨガの効果と技法について 【講師：①四日市看護医療大学・大学院 公衆衛生看護学 准教授 大谷喜美江 ②100歳大学スタッフ 藤城 孝子】	⑪/24(日) 四日市交響楽団の活動 その活動の歴史から学ぶ 【演奏者】四日市交響楽団 【演奏予定曲目】モーツァルト： ピアノ協奏曲第23番イ長調 【司会：セントラル愛知交響楽団 音楽主幹 山本 雅士】 【講師：四日市交響楽団 団長 水谷 達】	⑪/24(日) 過去や未来にとらわれず「今」を生きる「ゲシュタルト」 今の自分が抱える問題に気づき、解決するために、過去や未来にとらわれることなく、今を素直に生きるための方法を学びましょう。	⑪/23(土・祝) 「ことば」の不思議—なぜ人間だけが「ことば」を使えるのか 私たちにあって当たり前だと思う「ことばが使えること」は、実はとても不思議なことです。「ことば」とは何か、人間はどのようにことばを使えるようになるのかを探求する研究を紹介します。 【講師：四日市大学環境情報学部専任講師 樋口 晶子】	⑫/7(土) 機能性食品と フードテックの現状と展望 特定保健用食品(トクホ)と機能性表示食品について知識を深めましょう。ゲノム編集食品や培養肉など「新しい」食品についても紹介します。 【講師：三重大学生物資源学研究所 准教授 磯野 直人】					
	①/11(土) 軽度認知障害(MCI)と認知症予防 軽度認知障害(MCI)を知っていますか? 健康寿命を延ばすためには、最も重要な、軽度認知障害(MCI)の早期発見、早期対策、認知症予防について、実践的かつ継続しやすい予防方法を紹介します 【講師：100歳大学 副代表理事 久保田 領一郎】	⑫/1(日) 四日市交響楽団の活動 その活動の歴史から学ぶ 【演奏者】四日市交響楽団 【演奏予定曲目】モーツァルト： ピアノ協奏曲第23番イ長調 【司会：セントラル愛知交響楽団 音楽主幹 山本 雅士】 【講師：四日市交響楽団 団長 水谷 達】	①/19(日) ストレスの受け止め方にも個性がある「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付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。	⑫/7(土) 「ことば」の不思議—なぜ人間だけが「ことば」を使えるのか 私たちにあって当たり前だと思う「ことばが使えること」は、実はとても不思議なことです。「ことば」とは何か、人間はどのようにことばを使えるようになるのかを探求する研究を紹介します。 【講師：四日市大学環境情報学部専任講師 樋口 晶子】	⑫/11(土) 生物多様性の枠組みと保全活動 生物多様性というのはイメージしにくい概念ではないでしょうか?今回は生物多様性の理解を支える枠組みを紹介し、その把握や保全についてお話しします。 【講師：三重大学教育推進・学生支援機構 特任講師 福田 知子】					
	②/8(土) みんなで語ろう、自分の生き方 グループ学習 テーマ「自分の生き方」 講座のまとめとして、テーマである「自分の生き方」について、お互いの思うままに話し合います。 お互いの悩みや気持ちを共有することで、お互いのことを知り、自分を見つめなおす良い機会になります。 【講師：100歳大学 スタッフ一同】	⑫/22(日) 中日マリンバミュージックセンターの活動 その活動の歴史から学ぶ 【演奏者】桂山 たかみ 【演奏予定曲目】モンティ：チャールダーシュ、ハチャトゥリアン：剣の舞 【司会：セントラル愛知交響楽団 音楽主幹 山本 雅士】 【講師：マリンバミュージックセンター 講師 桂山たかみ】	②/9(日) マイナス思考や完璧主義など、心の癖を知る「認知のゆがみ」 自分の「情報の受け取り方のクセ」に気づき、それによって発生する不都合な感情を回避する方法を学びましょう。	⑫/11(土) アメリカ野球界の人材育成においてスポーツ心理学が果たす役割 メジャーリーグでは、メンタル面のサポートをするスタッフがほぼ全球団に常駐しています。その役割はあまり知られていませんが、人材育成に多大な貢献をしている活動例を紹介します。 【講師：四日市大学総合政策学部教授 若山 裕晃】	⑫/21(土) 機能性食品と フードテックの現状と展望 特定保健用食品(トクホ)と機能性表示食品について知識を深めましょう。ゲノム編集食品や培養肉など「新しい」食品についても紹介します。 【講師：三重大学生物資源学研究所 准教授 磯野 直人】					