

## リレー講座(テーマ:心と体の健康)

大学	日時	行事名	内容	費用	会場	定員	申込方法	申込期間	問合せ先
芝浦工業大学	5月14日(土曜日) 5月21日(土曜日) 5月28日(土曜日) 10時から12時30分	QOL(生活の質)向上講座 ～心ゆたかな生き方を目指して～	QOL(生活の質)向上講座は、毎回様々な分野のスペシャリストをゲストに迎え、健康維持・増進のために役立つ知識やエクササイズ方法などを紹介しています。	1,000円	芝浦工業大学大宮キャンパス (見沼区深作)	30名 (抽選)	①本学ホームページ ( <a href="http://extension-programs.shibaura-it.ac.jp/">http://extension-programs.shibaura-it.ac.jp/</a> )にてお申込ください。 ②メール・ハガキにてお申込ください。必要事項は以下の通りです。 1、希望講座名 2、氏名(フリガナ) 3、性別 4、生年月日 5、郵便番号・住所 6、電話番号 7、FAX番号 8、メールアドレス ※全員にご連絡します。	3月1日(火)から4月25日(木)まで	芝浦工業大学地域連携・生涯学習センター 〒135-8548 東京都江東区豊洲3-7-5 電話:03-5859-7120  shougai@ow.shibaura-it.ac.jp
目白大学	6月2日(木曜日) 6月9日(木曜日) 6月16日(木曜日) 6月23日(木曜日) 6月30日(木曜日) 7月7日(木曜日) 13時から16時10分まで	高齢者に役立つリハビリテーションの知識と技術	高齢者に役立つリハビリテーションの知識や実践方法	2,000円	目白大学岩槻キャンパス(さいたま市岩槻区)	50名 (抽選)	往復はがきに以下の項目を記入 ①住所(さいたま市以外の居住者は勤務先名、勤務先住所) ②氏名・ふりがな ③電話番号 ④駐車場希望の有無 宛先の左に「高齢者に役立つリハビリテーションの知識と技術講座希望」と書いてください。	平成28年5月10日(火)まで(必着)	目白大学エクステンションセンター 〒161-8539 東京都新宿区中落合4-31-1 TEL03-5996-3181
国際学院埼玉短期大学	6月2日(木曜日) 6月9日(木曜日) 6月23日(木曜日) (全3回) 18時30分から21時まで	季節を楽しむ和食	講義と調理実習により、旬の食材の使い方等を学ぶ	1回1,500円	国際学院埼玉短期大学(大宮区吉敷町)	各回20人 (先着順)* 対象は18歳以上	電話・FAXまたは直接来学の上でお申し込みください。 必要事項(行事名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、年齢、希望日)	4月11日(月)から5月27日(金)まで	国際学院埼玉短期大学 地域連携センター 電話:048-641-7468 FAX:048-641-7432

大学	日時	行事名	内容	費用	会場	定員	申込方法	申込期間	問合せ先
人間総合科学大学	7月2日(土曜日) 9時30分から16時 50分まで	生涯学習特別 講義	今回のテーマ は「今を生きぬ く力とこころ・か らだ」です。心 理学を中心とし た学際的な視 点から、今を生 きぬく力を解説 いたします。	無料	人間総合 科学大学 さいたま 市	300名 (先着 順)	本学ホームページ、お電話、E メールにより、講座開催前日1 2:00までにお申込みください。 申込時に、参加人数、連絡先 (氏名、電話番号)を明記くだ さい。定員を超え参加不可の 場合、電話にてご連絡いたしま す。	開催日前日 まで受付	人間総合科学大学 〒339-8539 さいたま 市岩槻区馬込1288 電話:048-749-6111 e-mail: admin@human.ac.jp
国際学院埼玉短 期大学	8月27日(土曜日) 9月3日(土曜日) 9月10日(土曜日) (全3回) 10時から11時30 分まで	健康維持・増 進のためのエ アロピクスエク ササイズ	有酸素運動と 基礎代謝につ いてのお話とエ アロピクスの実 践	1,000円	国際学院 埼玉短期 大学(大 宮区吉敷 町)	30人 (先着 順)* 18歳 以上の 方	電話・FAXまたは直接来学の上 でお申し込みください。 必要事項(行事名、郵便番 号、住所、氏名(ふりがな)、電 話番号、年齢)	7月5日 (火)から7 月29日 (金)まで	国際学院埼玉短期大 学 地域連携センター 電話:048-641-7468 FAX:048-641-7432
埼玉県立大学	10月15日(土曜 日) 13時30分から15 時まで	家族や友人で がん体験者を 支えるための サポート術-基 礎編-	がんという病気 の診断を受け た方に特有な 心理的变化に 関する理解を 深めるととも に、悩んだり、悲 しんでいるがん体 験者の心情に 寄り添うための 留意点につい て、市民の 方々に理解し やすい内容を 講演する。	無料	埼玉県立 大学(越 谷市)	80人	①往復はがき ②FAX (048-973-4807) ③電子メール (edec@spu.ac.jp) 必要 事項は以下の通りです。 1. 希望講座名 2. 住所 3. 氏名(ふりがな) 4. 電話番号 5. FAX番号、メールアドレスを 明記してお申し込みください。 ※当選、不当選にかかわら ず、応募者全員に決定通知を いたします。	10月3日 (月)まで	埼玉県立大学 地域産学連携センター 〒343-8540 住所:埼玉県越谷市三 野宮820番地 電話:048-973-4114 ファックス:048-973- 4807 Eメール: edec@spu.ac.jp

大学	日時	行事名	内容	費用	会場	定員	申込方法	申込期間	問合せ先
共栄大学	10月22日(土) 10:30から12:00 まで	「共栄大学公 開講座」2016 スポーツの観 かた～スポー ツ心理学から のアプローチ ～	スポーツ選手 は様々な工夫 をこらしてプレッ シャーを克服 し、実力発揮に 挑んでいます。 多くの技法は私 たちの日常生 活にも応用可 能なものであ り、それらにつ いて学びます。	無料	共栄大学	100名 当日余 裕があ る場合 は入場 可能	②共栄大学総務部総務課 TEL048-755-2932 ③定員先着100名	申込み受付 期間9月1 日(木)から 9月20日 (火)土日祝 日は除く	②共栄大学総務部総 務課 TEL048-755-2932
埼玉県立大学	10月29日(土曜 日)10月30日(日 曜日) 10時30分から12 時まで	8020達成の ために～親子 でお口のチェッ クをしてみませ んか～	・う蝕、歯周病 予防について の相談 ・個別の歯みが き指導及び歯 科相談	無料	埼玉県立 大学(越 谷市)	小学校 6年生 以下の 子ども と保護 者 各日 20組 (1家族 3名ま で)(先 着順)	当日受付 (事前申し 込み不要)	当日受付 (事前申し 込み不要)	埼玉県立大学 地域産学連携センター 〒343-8540 住所:埼玉県越谷市三 野宮820番地 電話:048-973-4114 ファックス:048-973- 4807 Eメール: edec@spu.ac.jp

大学	日時	行事名	内容	費用	会場	定員	申込方法	申込期間	問合せ先
埼玉県立大学	10月30日(日曜日) 13時から15時まで	精神障害者家族による家族自身のリハビリトーク～私たちは何を体験したか～	家族の体験発表(統合失調症・摂食障害・人格障害家族会から3人程度)、参加者によるグループ討論、発表者へのフィードバックと全体討論	無料	埼玉県立大学(越谷市)	50人	当日受付 (事前申し込み不要)	当日受付 (事前申し込み不要)	埼玉県立大学 地域産学連携センター 〒343-8540 住所:埼玉県越谷市三野宮820番地 電話:048-973-4114 ファックス:048-973-4807 Eメール: edec@spu.ac.jp
埼玉県立大学	10月30日(日曜日) 13時から15時30分まで	女性のための健康講座～アロマやエクササイズを活用したセルフケアのすすめ～	・女性の心と体の健康と女性ホルモン、女性ホルモンを高める生活習慣 ・エクササイズとアロマを活用したセルフケアについての解説と体験	無料	埼玉県立大学(越谷市)	成人女性 30人 (抽選)	①往復はがき ②FAX (048-973-4807) ③電子メール (edec@spu.ac.jp) 必要事項は以下の通りです。 1. 希望講座名 2. 住所 3. 氏名(ふりがな) 4. 電話番号 5. FAX番号、メールアドレスを明記してお申し込みください。 ※当選、不当選にかかわらず、応募者全員に決定通知をいたします。	10月14日 (金)まで	埼玉県立大学 地域産学連携センター 〒343-8540 住所:埼玉県越谷市三野宮820番地 電話:048-973-4114 ファックス:048-973-4807 Eメール: edec@spu.ac.jp