

■土曜コース [定員:30名] 期間 6月18日(土)～11月26日(土)

(1) 問題発見講座		会場:彦根市民会館・荒神山自然の家・県立大学・清凉寺・市民体育センター		
回	月日	時間	テーマ	講師
1	6月18日(土)	9:30～11:30	開講式 講演「笑いが育む心身の健康」	滋賀県立大学 准教授 甘佐 京子
2	6月25日(土)	9:30～12:30	元気生活をスタートしよう ～みんなで作ろう具だくさん味噌汁～	健康推進課 保健師
3	7月2日(土)	9:30～11:30	自分自身の身体を知ろう ～あなたの体力年齢は～(体力測定)	滋賀県立大学 准教授 南 和広
4	7月9日(土)	9:30～12:30	心の健康 ～坐禅・写経・精進料理体験～	清凉寺 住職 桂川 道雄
5	8月27日(土)	9:30～11:30	オブザーバーによるニュースポーツ紹介	淡海生涯カレッジ彦根校オブザーバー

(2) 実験・実習講座		会場:県立河瀬高等学校		
回	月日	時間	テーマ	講師
1	7月16日(土)	9:30～11:30	健康だより ～暑中見舞いハガキを作ろう～	岡野 睦 県立河瀬高等学校 教諭 元持 重子
2	7月23日(土)	9:30～11:30	調理実習 ～夏バテレシピを紹介します～	県立河瀬高等学校 教諭 元持 重子
3	7月30日(土)	9:30～11:30	自分の身体を見つめよう ～心と体のための癒し、ヨガ体験～	国際ヨガ協会 森澤 照子・神保 照子 県立河瀬高等学校 教諭 島村 忠男・澤 知寿
4	8月6日(土)	9:30～11:30	ストレスとうまく付き合おう ～アロマセラピーで心すっきりリフレッシュ～	県立河瀬高等学校 養護教諭 西川 裕美子 養護教諭 中山 依子
5	8月20日(土)	9:30～11:30	エコクラフト手芸 ～環境にやさしいエコロジー素材で小物を作ろう～	県立河瀬高等学校 教諭 元持 重子 養護教諭 中山 依子

(3) 理論学習講座		会場:滋賀県立大学・南地区公民館 ※カレッジのために滋賀県立大学に特設される講義		
回	月日	時間	テーマ	講師
1	9月3日(土)	9:30～11:30	運動から健康的な生活を見直す	滋賀県立大学 教授 寄本 明
2	9月10日(土)	9:30～11:30	年齢、体格と食事(栄養)量、質	滋賀県立大学 教授 福井 富穂
3	10月1日(土)	9:30～11:30	現代人がめざす食生活	滋賀県立大学 准教授 福渡 努
4	10月8日(土)	9:30～11:30	脳のしくみと病気	滋賀県立大学 教授 安原 治
5	10月22日(土)	9:30～11:30	お手軽フィットネス (みんなで楽しくリフレッシュ)	彦根市民体育センター 指導員 前川 麻紀
6	11月5日(土)	9:30～11:30	家族みんなで脱メタボ	滋賀県立大学 准教授 糸島 陽子
7	11月19日(土)	9:30～11:30	心と体の休息のために ～眠りとリラクゼーション～	滋賀県立大学 教授 奥津 文子
8	11月26日(土)	9:30～11:30	学習発表会・まとめ 閉講式	滋賀県立大学 副学長 仁連 孝昭

※体力測定、実技運動は定期検診を受診され、運動体力測定の実施に問題の無い方に受講いただきます。