

～心豊かにより楽しく生きがいを感じる人生を～

平成27年度香南市市民大学

第10回 香南いきいき セミナー

学びの秋

9月24日(木)から10月14日(水)まで開催された「香南いきいきセミナー」。10回目の節目を迎えた今回は健康がテーマとなりました。文化や科学、食事など、各分野における個性豊かな講師が心や体の健康についてさまざまな視点からトークを展開。笑いあり、気づきありの、すばらしい講座となりました。延べ約1,410人の受講者は、新たな発見、気づきを胸に刻み、気持ちを引き締めていました。

問い合わせ
生涯学習課 ☎57-7523



～毎日を愉しむ方法～ ポジティブの教科書

独自の世界観で「感性・感謝・感動」を活動基盤に置き、国内、海外を問わず、多くのイベントや講演活動を行って日本文化を発信している武田さん。舞台に入場すると、突然客席に降りて来場者と記念写真。会場は一気に活気づきました。書道家として毎日を楽しく生きるご自身のポジティブな考え方や実体験の中から「人生は、思いどおりにいかないから、違うからおもしろい。どんなことがあっても、だからこそできるんだ」と切り替え、毎日を愉しむ貴重なお話を、わかりやすく伝えていただきました。

書道家
武田 双雲
(たけだ そううん)

◆第1講座
9.24 木
19:00～20:40



老若男女が輝くまち あなたもわたしもイキイキ人生 (トーク&ピアノ演奏)

30年にわたる音楽教諭の経験を生かし、ピアノ演奏を取り入れた講演活動をされているアマデウス大西さん。日常生活の中に潜む、男女の職業に関する思い込みや、家庭内での男女の役割分担意識など、男女共同参画について大切なことをユーモアたっぷりの語り口調で、何度も笑いを誘いながらお話してくれました。また、ピアノ演奏に合わせた3曲の合唱では、高知の歌もあり、会場内は受講者の歌声で一つにまとまり、温かく楽しい空気に包まれていました。

アマデウス音楽院
付属笑学校 校長
アマデウス大西
(あまでうす おおにし)

◆第2講座
9.30 水
19:00～20:30



幸福になる脳の使い方

最新の脳科学研究から、集中力を高めるための前頭葉の鍛え方や、集中力を高めるとリラックスした状態になり最大限に自分の力を発揮できるフロー状態についてなど、脳の鍛え方のポイントをわかりやすく伝えていただき、実際に来場者から2人登壇してもらい、体験してもらいました。「脳が幸福になる大きな条件のひとつが、自分が持って生まれたありのままの自分を受け入れること。そこからすべてがスタートする」と鍛える前の心構えを語っていただきました。

脳科学者
茂木 健一郎
(もぎ けんいちろう)

◆第3講座
10.7 水
19:00～20:30



食で体革命 ～体内年齢を10歳 若返らせる食べ方のコツ～

「体質は3カ月で変えることができる」「体が変われば人生が変わる」「多種多様な健康管理法のなかで食事は改善しやすい」「ちょっと食べ物の組み合わせを意識するだけで体も心も確実に変わる」と、体だけでなく心も元気になる「食べ方のコツ」を紹介された中沢さん。日ごろ何気なく食べている野菜が秘めているパワーや、食べ方の秘訣など、誰でもすぐ実践できる「体内年齢を10歳若返らせる食べ方のコツ」をユーモアたっぷりに語っていただきました。

管理栄養士
野菜ソムリエ協会講師
中沢 るみ
(なかざわ るみ)

◆第4講座
10.14 水
19:00～20:30

香南市10周年!

楽しい楽しい!

香南祭

11/22 日

のいちふれあいセンター
9時～15時(雨天決行)

お腹満足企画
チャリティ募金で
大鍋バエリア実演
一度に80食を3回作ります!

香南市人権啓発フェスティバル

サンホールイベント
無料配布します
終了後入権の花を
無料配布します

無料配布所より
ありすバス
ありすバス

その他イベント
出店内容
(抜粋)

人権バラード(10:00から県警音楽隊先導)
血圧測定、薬の相談
アルコール体質チェック
マッサージはりでリラックス
普遊び、警察車両展示
EM菌、肥料を無料配布
スタンプラリーで景品をもらおう、茶道無料体験
中日そば、のいちごはん、城山高校生のいも天販売、こけ玉づくりで癒やされよう、毎年好評の沖縄銘菓ちんすこうつかみ取り、ヨガ・中国気功体験(詳細は11ページに掲載)

その他いろんなお店がでるよ!

サンホールイベント
(手話通訳あり)

11:00 ラッキーストリームによる演奏
11:20 人権作品表彰および人権作文発表
12:30 唄と語り「平和と人権」
～三線にのせて届け沖縄のおもい～
沖縄県八重瀬町役場 屋嘉比 健作さん
13:10 人権講演
メディアジャーナリスト
慶応義塾大学SFC研究所 上席所員
講師: 渡辺 真由子さん
演題「深刻化するネットいじめ」
～その現状と大人の役割～

主催: 香南ふれあい祭り実行委員会
香南市人権啓発フェスティバル実行委員会
共催: 香南市・香南市教育委員会・香南市人権教育研究協議会
安芸・香美地域人権啓発活動ネットワーク協議会

◆問い合わせ 地域支援課 ☎57-8503 人権課 ☎57-8507