

武蔵丘短期大学 平成 22 年度 公開講座実施要項

平成 22 年 8 月

1. テーマ : よりよい健康生活をめざして
－ 健康・スポーツを見直して新たな一歩をふみだそう －
2. 趣旨 : 本講座では、よりよい健康生活を営むための視点として、心と身体の両面から考えていきます。楽しい食事や運動はそのための基本です。講義や実習を通してより具体的な方法を身につけ、実際に行動できるように、自分自身の健康観を見つめ直します。
3. 主催 : 武蔵丘短期大学
4. 後援 : 吉見町・東松山市・川島町・北本市・鶴ヶ島市・滑川町教育委員会
5. 日程及び内容 : 第 1 回 平成 22 年 10 月 16 日 (土) 【50 分 2 コマ】
開講式 12:50～13:00
講義 ① 13:00～13:50
「健康で長生きできる最新スポーツ栄養科学の知恵」
実技 ② 14:05～14:55
体験! 「ヨガ・ピラティス」
第 2 回 平成 22 年 10 月 30 日 (土) 【50 分 2 コマ】
講義 ③ 13:00～13:50
ご存知ですか? 「特定検診・特定保健指導」
講義 ④ 14:05～14:55
「これからのスポーツクラブ」－原点はドイツにあった－
第 3 回 平成 21 年 11 月 13 日 (土) 【50 分 2 コマ】
講義 ⑤ 11:00～11:50
「社会をデータでながめて」－社会の健康を考える－
講義 ⑥ 13:30～14:20
「新しい学習指導要領の話」－これからの教育の方向を探る－
修了式 14:20～14:30
6. 実施場所 : 武蔵丘短期大学
7. 受講者並びに : 18 歳以上の社会人
受講資格
8. 受講者定員 : 100 名程度
9. 申込方法 : 往復はがきに、住所、氏名 (ふりがな)、年齢、電話及び「公開講座希望」と明記の上、本学へ申し込んでください (1 枚につき 1 名)。
希望者多数の場合は先着順となります。
10. 受講料 : 無 料
11. 申込先 : 武蔵丘短期大学 総務課
〒355-0154 埼玉県比企郡吉見町南吉見 111-1
電 話 0493-54-5101
F A X 0493-54-6756
12. 受付期間 : 平成 22 年 9 月 17 日 (金) ～平成 22 年 9 月 30 日 (木)
13. 修了証 : 全日程出席の受講生には、公開講座受講の「修了証」を発行します。
14. その他 : 受講生による講座内容の録音、録画、写真撮影はご遠慮願います。