

主催：鈴鹿市

# 新時代

～学びのスパイスを求めて～



## 講座①

**9.23** [土]  
10:00～11:30

### 食事でフレイル予防

—美味しく食べていつまでも元気に—

講師：堀田 千津子さん 会場：鈴鹿医療科学大学(千代崎キャンパス)

## 講座②

**9.27** [水]  
13:30～15:00

### ロボット×ゲームで健康促進

講師：打田 正樹さん 会場：鈴鹿工業高等専門学校



## 講座③

**9.30** [土]  
10:30～12:00

### 生活と音楽

—音楽との新しいかかわり方—

講師：南谷 悠子さん 会場：鈴鹿大学短期大学部



## 講座④

**10.14** [土]  
10:30～12:00

### ヘルスツーリズム (健康を維持・促進する観光) による地域活性化に向けて

講師：古川 彰洋さん 会場：鈴鹿大学

## 講座⑤

**10.28** [土]  
10:00～11:30

### 鈴鹿の元気・健康寿命をのばそう！

講師：大杉 領子さん 会場：鈴鹿医療科学大学(千代崎キャンパス)

## 講座⑥

**11.25** [土]  
10:00～11:30

### 自身の健康の振り返りと運動の効果

講師：青柳 唯さん 会場：鈴鹿工業高等専門学校

1 対象 高校生以上の方なら、どなたでも受講可能。

2 申込方法 **電話・はがき・ファックス・電子メール・申込フォーム**のいずれかでお申込みください。  
①郵便番号・住所 ②名前(ふりがな) ③年齢 ④電話番号 ⑤希望する講座番号をご記入ください。

3 申込先 【文化振興課】  
〒513-8701 鈴鹿市神戸一丁目18番18号 鈴鹿市文化振興課  
電話 059-382-7619 ファックス 059-382-9071  
電子メール bunkashinko@city.suzuka.lg.jp

4 申込期間 令和5年8月7日(月)から各講座の1週間前まで

5 定員 各講座50名程度

6 受講料 1講座 300円(傷害保険料を含む)  
・受講料は、当日受付でお支払いください。  
※学生は無料です。当日受付で学生証をご提示ください。

詳しくはコチラ ↓



ホームページ



## 今年度のテーマ 『新時代 ～学びのスパイスを求めて～』

コロナが明けたことや近年の様々な技術の進歩などによって、新しい時代が始まるとともに、学びの探求を通して人生をより豊かにするスパイスになればという思いを込めてテーマ設定しました。

### 講座① 9月23日(土)10:00～11:30 『食事でフレイル予防』

—美味しく食べていつまでも元気に—

講師：堀田 千津子さん 会場：鈴鹿医療科学大学(千代崎キャンパス)

人生100年時代だといわれる現代は、医療の進歩や、栄養や衛生環境も良くなり、寿命も随分長くなりました。寿命が延びたからといっても、健康な体があってこそその喜びだと言えます。果たして10年後も動ける体でいられるかと、心配な方もいらっしゃるのではないのでしょうか。ここでは10年後も動ける体作りのために、今、しなければならない「食事」を解説します。

### 講座② 9月27日(水)13:30～15:00 『ロボット×ゲームで健康促進』

講師：打田 正樹さん 会場：鈴鹿工業高等専門学校

ロボットやバーチャルリアリティーが認知症予防やリハビリに取り入れられようとしています。本講座では、ロボットの仕組みに触れつつ、小型トレーニング用ロボットを体験していただくことで、ロボットを身近に感じていただくことを目的としています。

### 講座③ 9月30日(土)10:30～12:00 『生活と音楽—音楽との新しいかわり方—』

講師：南谷 悠子さん 会場：鈴鹿大学短期大学部

本講座では、生活と音楽の関わりを体感することを通して、音楽との新しい関わり方を提案します。また、回想法にもとづく「イントロクイズ」を行い、記憶と音楽の関わりについて解説します。ご参加される方々と意見の交流を行い、共感し合えることを楽しみにしています。

### 講座④ 10月14日(土)10:30～12:00 『ヘルスツーリズム(健康を維持・促進する観光)による地域活性化に向けて』

講師：古川 彰洋さん 会場：鈴鹿大学

現在、日本では外国人観光客の増加によりニューツーリズムが人気です。その一つである「ヘルスツーリズム(健康を維持・促進する観光)」について、具体的には、温泉、森林、海浜等の自然資源や文化資源で健康になる旅を紹介します。ヘルスツーリズムによる地域活性化に向けて、ヘルスツーリズムの現状と課題を解説します。

### 講座⑤ 10月28日(土)10:00～11:30 『鈴鹿の元気・健康寿命をのばそう!』

講師：大杉 領子さん 会場：鈴鹿医療科学大学(千代崎キャンパス)

高齢化や生活習慣病が増加するなか、健康寿命をのばすには、生活習慣病の発症予防と重症化予防、そして健康の保持・増進が重要です。今回の講演では、生活習慣病を予防する食事についてお話をします。鈴鹿の皆さまが、元気で健康寿命をのばすためのヒントになればと思います。

### 講座⑥ 11月25日(土)10:00～11:30 『自身の健康の振り返りと運動の効果』

講師：青柳 唯さん 会場：鈴鹿工業高等専門学校

本講座は、ご自身の健康について理解を深めるため『①健康観②現代の日本人が抱える健康問題と対応策③運動の効果』を紹介します。講座内で参加者の皆さんの意見交換や簡単な運動の体験を行い、皆さんの今後の健康についてお役に立てれば幸いです。



## まなベルとは?

「すずか市民アカデミー『まなベル』」は、市内の高等教育機関と連携し、市民の「さらに詳しく知りたい」という専門的分野への学習ニーズに応えるとともに、学びの楽しさを実感いただき、生涯学習をさらに深めていくことを目的としています。各高等教育機関を会場として、それぞれの特徴をいかした専門性のある教育内容を、分かりやすく楽しい講座として提供します。

