



# すずか市民アカデミー「まなベル」の受講者を募集します

今年は「新時代～学びのスパイスを求めて～」をテーマに開講します。ぜひご参加ください。



## 「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していただき、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、それぞれの特徴を生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。



## 「まなベル」に参加するには？

事前申込みが必要です。応募方法などは次のとおりです。

対 象	高校生以上の方
とき・ところ	9月23日(土・祝)、10月28日(土) 鈴鹿医療科学大学(千代崎キャンパス) 9月27日(水)、11月25日(土) 鈴鹿工業高等専門学校 9月30日(土) 鈴鹿大学短期大学部 10月14日(土) 鈴鹿大学
定 員	各講座50人程度
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。
申 込 先	8月7日(月)から各講座開催日の1週間前まで(必着)に、郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・講座番号を電話、ファクス、はがき、電子メールまたは申込フォームで文化振興課へ <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start; margin-top: 10px;"> <div style="width: 60%;"> <p>電 話 382-7619</p> <p>ファクス 382-9071</p> <p>は が き 〒513-8701 住所不要</p> <p>電子メール bunkashinko@city.suzuka.lg.jp</p> </div> <div style="width: 35%; text-align: center;"> <p>まなベル 受講申込み フォーム</p>  </div> </div>

※後日、受講決定書を送付します。講座開催日の3日前になっても受講決定書が届かない場合は、ご連絡ください。



## 今年度のテーマ「新時代～学びのスパイスを求めて～」



鈴鹿医療科学大学  
(千代崎キャンパス)

岸岡町1001-1



鈴鹿工業  
高等専門学校

白子町



鈴鹿大学・  
鈴鹿大学短期大学部

郡山町663-222

### 講座① 食事でフレイル予防 —美味しく食べていつまでも元気に—

**とき** 9月23日(土・祝) 10時～11時30分  
**ところ** 鈴鹿医療科学大学(千代崎キャンパス)  
**内容** 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、健康な体があつてこそ喜びだと言えます。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、しなければならぬ「食事」を解説します。

**講師** 堀田千津子さん

### 講座② ロボット×ゲームで健康促進

**とき** 9月27日(水) 13時30分～15時  
**ところ** 鈴鹿工業高等専門学校  
**内容** 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。

**講師** 打田正樹さん

### 講座③ 生活と音楽 —音楽との新しいかかわり方—

**とき** 9月30日(土) 10時30分～12時  
**ところ** 鈴鹿大学短期大学部  
**内容** 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。

**講師** 南谷悠子さん

### 講座④ 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

**とき** 10月14日(土) 10時30分～12時  
**ところ** 鈴鹿大学  
**内容** 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。

**講師** 古川彰洋さん

### 講座⑤ 鈴鹿の元気・健康寿命をのばそう!

**とき** 10月28日(土) 10時～11時30分  
**ところ** 鈴鹿医療科学大学(千代崎キャンパス)  
**内容** 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。

**講師** 大杉領子さん

### 講座⑥ 自身の健康の振り返りと運動の効果

**とき** 11月25日(土) 10時～11時30分  
**ところ** 鈴鹿工業高等専門学校  
**内容** 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』を紹介いたします。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。

**講師** 青柳唯さん