

番号	日付	時間	演題	会場	人数	対象者
6	10/24(木)	13:00~14:00	メンタルヘルス ~アロマでリラクゼーション~	マップ ① 鶴岡記念講堂 多目的室	15名	シニア
講座内容	ストレスについて知り、アロマを使用したところと体のセルフケアの方法について、一緒に学びましょう。			講座担当者	看護学科助教 藤村 恵理子	
7	10/24(木)	13:30~14:30	英文法研究の魅力	マップ ⑤ 8号館 821教室	30名	一般
講座内容	英語を自由に使いこなすためには、英文法、すなわち、英語という言語の背後にある仕組みを知らなければなりません。そして英文法を学ぶことは、決して退屈なことではありません。本講座では、ああ、そうだったのか、という体験をしていただきたいと思います。			講座担当者	グローバルコミュニケーション研究科長 高橋 保夫	
8	10/26(土)	14:00~15:00	食品の機能表示について	マップ ③ 1号館1階 栄養教育実習室	20名	一般
講座内容	健康にいいという表示から具体的に身体の構造機能に関する表示までさまざまである。これらについて、わかりやすく解説する。			講座担当者	健康栄養学科長 教授 田中 弘之	
9	10/28(月)	10:00~11:00	肩こりの予防と解消に向けてのアプローチ	マップ ① 鶴岡記念講堂 911教室	100名	一般
講座内容	無自覚例を含めて日本人に非常に多いとされる肩こりですが、情報機器の発展などの影響からさらにその傾向が増しております。本講座では、肩甲骨周囲の構造の理解を深める座学から肩こりに対するエクササイズまでご紹介いたします。			講座担当者	リハビリテーション学科 作業療法学専攻助教 大坂 隆介	
10	10/30(水)	13:00~14:15	レッツ エクササイズ! ~がんの予防と治療のためにできる運動を学ぼう~	マップ ② 3号館 治療室1	20名	一般
講座内容	頭を使って運動の大切さを学び、実際に運動を体験してエクササイズを皆さんで楽しみましょう。			講座担当者	リハビリテーション学科 理学療法学専攻教授 佐藤 明紀	
11	10/30(水)	13:00~14:00	テレビが伝えない政治のウラ ~自民党総裁選と政治記者~	マップ ① 鶴岡記念講堂 多目的室	50名	一般
講座内容	自民党総裁選には、政治記者は実はプレイヤーとして参加しています。毎日政治家を取材する記者の立場は中立ではありません。個々の政治家と貸し借りを作らないと本当に重要なネタは仕入れられませんし、新聞(テレビ局)社内では出世するためには政治家の力も必要になります。戦後の自民党政治はそうした政治記者が暗躍し、伝言ゲームが思わぬ発展をしたりして形成されています。今回の総裁選でも、そうした汽車に乗せられて失速している人も。テレビの見方が変わります。			講座担当者	国際教養学科教授 宮本 融	
12	11/1(金)	15:30~16:30	暮らしの保健室 ② ロコモティブシンドローム予防 栄養相談・健康相談	マップ ① 鶴岡記念講堂 多目的室	20名	一般
講座内容	前半では、健康維持のためにロコモティブシンドロームを予防する方法について、講話します。後半では、栄養相談・健康相談による血圧チェックなど、日々の生活の中でご自身やご家族の健康や持病のことなどについて一緒に考え、解決していきましょう。			講座担当者	看護学科教授 鹿内 あずさ 健康栄養学科准教授 小塚 美由記	
13	11/3(日)	10:00~12:00	高校生と市民のための SDGsと身近な地域づくり	マップ ① 鶴岡記念講堂 多目的室	20名	高校生・一般
講座内容	教養としてのSDGsの基本と身近な地域づくりについて、豊富な参考事例を交えながら解説します。			講座担当者	地域未来学科長 教授 熊野 稔	
14	11/7(木)	10:00~11:00	普段の食生活を振り返ろう	マップ ③ 1号館1階 栄養教育実習室	20名	一般
講座内容	日々の食事について注意するポイントなどを解説し、SATシステムという食品モデルとセンサーを使用した体験型のチェックツールで振り返ります。			講座担当者	健康栄養学科講師 白幡 亜希	
15	11/9(土)	10:30~11:40	即席! 70分で書ける「美文字」講座	マップ ④ 7号館2階 721教室	20名	一般
講座内容	人前で文字を書くことが苦手な方、自分の文字に劣等感がある方にほんの少し、コツを伝授。なおらない「くせ字」を、70分で「美文字」に。(鉛筆やボールペンなど、普段使いの筆記具持参)			講座担当者	こども発達学科教授 佐々木 雅哉	