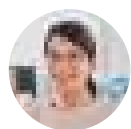


20名限定

11月1日(日) 時間:10:30~12:00
場所:学生会館「KIUB」



植物を通して楽しい時間を
過ごしましょう！

作業療法学専攻 講師 三宅 優紀

育てて学ぶ！植物と健康

植物を育てる「園芸」には、体を動かすことや気分転換、人との交流など、心身によい影響があります。園芸が健康に与える効果をわかりやすく紹介した後、プラスチックカップを使って野菜を育てる簡単な園芸体験を行います。子どもから大人まで、園芸が初めての方も楽しめる内容です。【連絡事項】 屋内で栽培体験をしますので、汚れても良い服装でお越しください。開催時期の気温によって、園芸体験の内容が変更になる可能性があります。ご了承ください。

12月12日(土) 時間:13:00~14:30
場所:2号館 221教室



作って飾って♪ クリスマスの
思い出を作りましょう！

アニメーション学科 助教 清水 友梨香

描いて飾ろう！缶バッジクリスマスツリー

デジタル作画ツールClipStudioPaintや色鉛筆、クレヨン、折り紙などを使って、クリスマスイメージしたイラストを制作します。完成した作品を缶バッジにし、こちらで用意した持ち帰りサイズのクリスマスツリーに自由に飾り付け。世界にひとつしかないオリジナルクリスマスツリーを完成させましょう！

【連絡事項】 完成作品はお持ち帰りいただけます。

12月19日(土) 時間:13:00~14:30
場所:学生会館「KIUB」



コーヒーと台湾茶器をご用意。
ぜひお茶しましょう！

経営社会学科 准教授 大西 正泰

フリーコーヒー入門

たった1杯のコーヒーを配ることから始まる、いろんな出会い。それが全国各地で行われているフリーコーヒーの魅力です。そんなフリーコーヒーの魅力について、そしてコーヒーを実際に淹れて楽しんでみましょう。

【連絡事項】 エプロンを持参してください。

1月10日(日) 時間:10:30~12:00
場所:順正記念館



筋肉と骨を守って、いつまでも元気に
動ける身体へ！

理学療法学専攻 准教授 井上 茂樹

生活に運動と栄養を取り入れるコツ

高齢者のサルコペニアや骨粗鬆症は、運動機能や身体活動量の低下につながります。予防・改善には、運動と栄養を取り入れ、身体機能や生活の質を高めることが重要です。本講座では、サルコペニアや骨粗鬆症の基礎知識、運動と栄養の併用効果を解説し、実践できる体操も紹介します。

【連絡事項】 運動できる服装、水分等をご持参ください。

11月28日(土) 時間:13:00~14:00
場所:9号館 1階
フィットネススタジオ



今日からの一歩を始めましょう。

スポーツ社会学科 教授 天岡 寛

下肢からリ・スタート！

1日でも長く、1歩でも多く...今だからできることを始めてみませんか？日々の生活の中で始められることをお伝えできる機会になれば幸いです。

【連絡事項】 運動できる服装(裸足になることがあります)・水分摂取は大切です。

12月13日(日) 時間:10:00~11:30
場所:9号館1階
フィットネススタジオ



お子さんと一緒にご家族で楽しく
遊び運動しましょう！

看護学科 講師 本郷 貴士

キミのカラダは何歳？楽しくカラダを動かそう！

片足立ちや柔軟性チェックなどを通して、ゲーム感覚で楽しく「カラダ年齢」を測定してみませんか？測定のほかにも、みんなで一緒にカラダを動かして、家族でいつまでも元気に動ける体を目指しましょう！

【連絡事項】 運動できる服装、室内用靴(上靴等)、水分補給用の飲み物等は各自でご準備ください。

1月9日(土) 時間:13:00~14:30
場所:学生会館「KIUB」



英語でイギリス文化を学びたい人に
おすすめ！

外国学科 講師 イアン ウォーナー

イギリスの自然とフライ・フィッシング

フライ・フィッシングは、イギリス発祥のスポーツで、自然を楽しみ、その恵みを味わうことができます。本講義では、フライ・フィッシングの基本知識に加え、イギリスの田園地帯の魅力についても取り上げます。

【連絡事項】 講義は英語のみで行いますが、スライドを用意し、ゆっくり簡単な言葉で話しますので、中学レベルの英語力があれば大丈夫です。リラックスした雰囲気の中で、英語のリスニング力を向上させることができます。

2月6日(土) 時間:10:30~12:00
場所:学生会館「KIUB」



こころを整えるヒント、腸にあり！

心理学専攻 教授 橋本 翠

『こころを整える腸活』～心理学から腸と脳(こころ)を考える～

「最近なんとなく疲れやすい」「ストレスがたまりやすい」「気分がすっきりしない」と感じることはありませんか？近年の研究では、腸と脳(こころ)は密接につながっており、食事だけでなく、睡眠や運動、笑い、人との交流なども腸の健康に影響することがわかってきました。本講座では、心理学の視点から「こころを整える腸活」について、科学的な根拠をもとにわかりやすくご紹介します。今日から実践できるヒントと一緒に見つけてみませんか？