

公開講座まちなかゼミナールを  
全9回開講します。  
皆様の参加をお待ちしています！  
※一講座のみの参加も可能

**5月31日(日)**  
10:30~12:00

吉備国際大学  
9号館1階  
フィットネススタジオ

健幸のための「遊びの処方箋」と「体験」



看護学部  
看護学科  
**本郷 貴士 講師**

「高梁市の「健幸」を支えるのは、特別なトレーニングではなく、日々の何気ない運動習慣です。本講座では保健師の視点から、スポーツとしての運動ではなく、日常生活の中で楽しみながら自然と体が動く「遊びの処方箋」を紹介します。親子や多世代で実践できる遊び運動を中心に、生涯続く健やかな習慣づくりのコツを、実際に体験しながら学びましょう！運動できる服装、室内用靴、飲み物等は各自でご準備ください。」

**開催場所** 各講座で開催場所が異なります。

吉備国際大学  
KIUB(学生会館)

吉備国際大学 KIUB(キューブ)  
伊賀町駐車場(学内駐車場)

吉備国際大学  
14号館3階  
14302教室

吉備国際大学  
14号館3階 14302教室  
伊賀町駐車場(学内駐車場)

吉備国際大学  
9号館1階  
フィットネススタジオ

吉備国際大学  
9号館1階 フィットネススタジオ  
伊賀町駐車場(学内駐車場)

高梁市立図書館

**5月30日(土)**  
13:00~14:30

吉備国際大学  
KIUB(学生会館)

POPカルチャーとして松田聖子を分析する



社会科学部  
経営社会学科  
**福本章 教授**

80年代、お茶の間の視線を釘付けにした松田聖子さん。彼女はなぜ「聖子ちゃんカット」で日本中を席卷し、「ぶりっこ」と言われながらも愛され続けたのでしょうか。本講座では、当時のヒット曲や懐かしの映像エピソードを振り返りながら、彼女が変えた「女の子の生き方」を解き明かします。現代の「あざと可愛い」の原点ともいえる彼女の魅力を、これまでになく「社会の仕組み」という新しい視点で一緒に楽しく学びましょう。

**6月13日(土)**  
10:30~12:00

吉備国際大学  
KIUB(学生会館)

英語で短い簡単な日常会話



外国語学部  
外国学科  
**フォーセット・ジョン 講師**

私たちの毎日をより明るくするためには、他人と多くコミュニケーションを取ることが大切です。これは異文化交流においても同じです。会話を重ね、慣れていくほど、コミュニケーションは楽になります。本ゼミナールでは、受講者を中心に、ゲームやダイアログを通して、基本的な英語表現や会話のコツを楽しく練習します。

**6月20日(土)**  
13:30~15:00

吉備国際大学  
14号館3階  
14302教室

絵を描くという事そして選択肢



アニメーション学部  
アニメーション学科  
**飯田 史雄 教授**

アニメーターで漫画家の講師が、アニメ業界の仕事や絵を描くことについて楽しさや追求する奥深さについて、関わった作品を例に挙げながら解説します。大人からお子さんまで絵を描くことについて一緒に考え、人生いつになっても可能な選択肢について対話しましょう。アニメーターが実際行っている仕事である作画を体験してみることで、線一本の確かな美しさと可能性を感じて下さい。

**6月27日(土)**  
10:30~12:00

吉備国際大学  
9号館1階  
フィットネススタジオ

痛みに悩まないためのセルフケア講座



人間科学部 人間科学科  
理学療法学専攻  
**井上 優 准教授**

頑張って運動したけど、「あれ、痛い… しない方がよかったかな…」、そんな経験はありませんか？本講座では、簡単な筋膜リリースの方法を紹介し、運動後にできるセルフケアの方法を体験していただけます。姿勢の改善やコリの解消、ストレスをやわらげたいという方は是非参加ください。当日は運動しやすい服装で、水分とタオル(汗拭き用と汚れてもいいフェイスタオルの2種)をご持参ください。

**7月5日(日)**  
10:30~12:00

吉備国際大学  
KIUB(学生会館)

タッチングで心地よさを感じよう！



人間科学部 人間科学科  
作業療法学専攻  
**岩田 美幸 教授**

「タッチング「触れる」とは何か？その目的について、人の皮膚や触れることの効果から理解します。そのうえで、アロマ精油を使い、肌にやさしい「トリートメントオイル」を作ります。そして、そのオイルを使い、自分の身体にゆっくり触れ、リラックスや心地よさを感じる体験をしましょう。  
【服装】アロマオイルがついた場合に洗濯しやすい半袖の衣服  
【持ち物】アロマオイルがついてもよいハンドタオル(1枚)」

**6月21日(日)**  
13:00~14:30

吉備国際大学  
KIUB(学生会館)

記者流の文章術・入門編、さらさら書くコツ



外国語学部  
外国学科  
**能登 智彦 教授**

34年間の新聞記者生活で身につけた文章作りのコツを生かし、伝えたいことをわかりやすく記す文章術を解説します。LINEなどで自由に発信できる時代ですが、要領を得ない文章に接していただつ悩みも聞かれます。AIに頼らず、自身の優しい言葉でやりとりをしたいですね。作文は最適な脳トレでもあります。講座では簡単な作文を試し、ご希望の方には添削いたします。筆記用具をご持参ください。

**7月4日(土)**  
10:30~12:00

高梁市立図書館

ネットもAIも味方に！健康情報との付き合い方



社会科学部  
スポーツ社会学科  
**倉知 典弘 准教授**

現代は SNS の普及により、誰もが手軽に健康情報を発信・収集できる時代です。しかし、その中には根拠のない情報も紛れており、さらに生成 AI の登場が情報の見極めをより難しくしています。溢れる情報の中から、自分に合った正しい知識をどう選び取ればよいのでしょうか？本講座では、AI時代の波に乗り遅れず、賢く健康情報を選択するためのコツを皆さんと一緒に考えていきます。

**7月18日(土)**  
10:30~12:00

吉備国際大学  
KIUB(学生会館)

自分を思いやるマインドフルネス&セルフコンパッション入門



人間科学部 人間科学科  
心理学専攻  
**宇都宮 真輝 准教授**

「他の人にはやさしくできるけれども、自分には厳しい」、これは世界共通の傾向だそうです。本講座では、日常生活で実践可能なマインドフルネス(今、ここに集中すること)とセルフコンパッション(自分への思いやり)の基礎をお伝えします。呼吸法や簡単なワークを通して、自分に対する思いやりを高める方法を体験的に学びましょう。(運動できる服装でお越しください。心身に不調があり通院されている方は事前にご相談ください)