

## 平成29年度 生涯学習講座一覧

実施日	講座名	演題	概要	講師	会場	参加人数
11月11日	歴史講座	斎王群行と津	古代から中世にかけて、天皇一代に一人、天皇に代わり伊勢神宮に仕えた斎王。その都から伊勢への旅、群行の記録を基に、旅の様子や津との関わりなどを考えました	齋宮歴史博物館 学芸普及課長 榎村 寛之 さん	津中央公民館 会議室	21人
11月18日	文学講座	谷川士清の古典学	日本書紀の注釈をする中で得た知見を広げて倭訓栞を編集した谷川士清。この講座では士清を取り巻く古典とその役割について一緒に考えました。	皇學館大学 文学部 教授 齋藤 平 さん	津中央公民館 会議室	30人
11月18日	地学・自然地理学講座	モコモコとシマシマから読み解く 津のカコ・イマ・ミライ —津周辺の地学環境—	津には山・丘・低地・砂浜などの多様な地形のモコモコが分布しています。それらの地形のモコモコは、それぞれが違った地層のシマシマでできています。 NHKのプラタモリで志摩の案内人を務めたこともある近藤先生と一緒に、シマシマ地層とモコモコ地形を読み解いて、過去から未来に至る津の自然環境の変化について学びました。	皇學館大学 教育開発センター 准教授 近藤 玲介さん	津中央公民館 会議室	15人
11月26日	健康促進講座	笑いとお身の健康づくり	笑いは免疫力を高めることや、ストレス解消になることが研究で報告されています。また10分間の笑いは、10分間のジョギングに相当するほどの身体活動量があります。さらに命の尊さや自然へ感謝など「心のより処」も健康に役立つことが知られています。 この講座では笑い、体操、心のより所を取り入れた「笑い体操」を紹介していただきました。	四日市看護医療大学 准教授 小林 美奈子さん	津中央公民館 ホール	22人
12月9日	栄養学講座	子供や孫にも伝えたい 食と健康	この講座では、食生活や食習慣、食の環境と私たちの健康がどのように結びついてきたかを知って頂き、皆様が伝道師としてお子様やお孫さん、そして周りの人々に伝えていただくことが大事だと教えていただきました。 また最近話題のロコモティブシンドロームに、自分が該当していないかのチェックも行いました。	鈴鹿医療科学大学 保健衛生学部 助教 大槻 誠 さん	津中央公民館 会議室	14人

## ～ 講座の様子 ～

斎王・斎宮は身近に感じてなかったが、楽しいお話に引き込まれました。



歴史講座

昔の藤形はさぞ美しかったの  
だろうと思ひめぐらした。

谷川士清の古典学を学び現代の  
スマホ時代からタイムスリップして  
とてもいやされました。



文学講座

本居宣長との比較があり、  
非常に興味深く理解しやす  
かったです。

講座のおかげで、地図を見たり歩いたり  
するのがより楽しくなりそうです。



地学・自然地理学講座

津市を含め三重県の多くはデルタ  
地域であるとわかりました。



健康促進講座

笑っている顔を作れば、脳が楽しいと  
勘違いをしてくれたおかげで楽しくなり、  
心が軽くなりました。

PPK (ピンピンコロリン)  
で逝きたいと思います。

野菜・果物を食べる・運動習慣の  
大切さがよくわかりました。  
とても勉強になりました。



栄養学講座

みんなで同じことをすることによって  
一体感が生まれて楽しかった！



みんなでチャンバラごっこ！