



公開講座レター

No.21

地域創造支援センターでは、公開講座の取り組みを広く知っていただくため、実施した公開講座の様子や参加者の声をお届けする「公開講座レター」を発行しています。

今回は、平成28年5月から6月にかけて実施された公開講座の様子をお届けします。

講座名
講師
各種データ

日常生活と心理学との接点：知能編

地域創造支援センター 木暮照正先生

5月/水曜 19:00~20:30, 90分×3回

受講者数:24名, 受講者平均年齢:58才

講座の様子



参加者の声

- ・ 知能と心の動きの関連性について、もう少し詳しく知りたいと思った。本能的な感情と社会的な場面での感情について等知りたいことが増えました。
- ・ 知能検査についてまで知ることができこれからの生活に役に立つ良い学びの時間をいただきました。あっという間に時間が過ぎてしまいもう少し時間をいただきたいかったです。
- ・ 全く知識のない状態で参加したが、わかりやすく説明でとても興味深かった。また、質問できたり、周囲の方と話したりする機会はとても新鮮でした。
- ・ 心理学（知能）を様々な側面から考えることが出来た。様々な受講者の考えが聴けてよかった。
- ・ 講座の内容と共に受講されている方それぞれの考え方等を聞くことができ、とても良かったです。ずっと長く同じ職場で同じ職種の中で生活をしてきたため、物事に対しての考え方、感じ方の違い、豊富さに刺激されました。

講座名
講師
各種データ

免疫力を高める楽しい運動プログラム I
人間発達文化学類 鈴木裕美子先生
6月/金曜 19:00～20:30, 90分×2回
受講者数:9名, 受講者平均年齢:56才

講座の様子



参加者の声

- ・楽しく簡単に体力や免疫力を付けることができ、とても良かったです。続けていきたいです。もう少し長かったら嬉しいです。
- ・体を動かす楽しさを再認識でき、体も心も喜んでいきます。ありがとうございます。
- ・講義の内容が分かりやすく、根拠に基づいた実技だったので充実した時間でした。

講座名
講師
各種データ

睡眠学入門
共生システム理工学類 高原円先生、小山純正先生
6月/木曜 18:30～20:00, 90分×3回
受講者数:11名, 受講者平均年齢:54才

講座の様子

参加者の声

- ・眠りについてより分かりやすく知ることができた。昼間の眠り→昼寝も大切だということがわかった。
- ・眠りの仕組みなどよくわかりました。睡眠の大切さについて学ぶことができ、これからの生活に役立てたいと思います。
- ・睡眠のシステムが理解できて大変よかったです。
- ・睡眠と脳の関わりがよくわかりました。



作成：地域連携課
2016年6月