

# 第8回 畿央大学公開講座

平成21年12月5日(土)～6日(日)  
いずれも13:00～14:30/15:00～16:30  
1日2回 受講料は無料です。

今回は『ヒトは若さを保てるか?!～自分をきたえる!～』をテーマに講座を開きます。ヒトは年齢とともに脳機能や身体的機能は衰えていってと言われていています。しかし、日常のトレーニングを通して年齢以上の機能を保つことは可能であり、ある意味「若返り」ことにつながります。若さを保つために、自分をきたえるお手伝いをします。ぜひご参加ください。



2009 / 12 / 5(土) 場所：畿央大学 K棟 KB04 講義室

講座 A	12:30 受付	血液と血管の若返り法	畿央大学 健康科学部
	13:00～14:30	～サラサラ血液とゲンキな血管のつくり方～	看護医療学科教授 坂田進
講座 B	14:30 受付	若さを保つためのトレーニング	畿央大学 健康科学部
	15:00～16:30	～トップアスリートも行っている脳トレ筋トレ～	理学療法学科准教授 福本貴彦

2009 / 12 / 6 (日) 場所：畿央大学 K棟 KB04 講義室

講座 C	12:30 受付	その今日の食事があなたの若さの決め手です	畿央大学 健康科学部
	13:00～14:30	～食事バランスが基本、その秘訣をお教えます～	健康栄養学科講師 大薮加代子
講座 D	14:30 受付	「やってみよう！」の志を生涯の友に	畿央大学 教育学部
	15:00～16:30	～意識して行動することから始まる若返り～	現代教育学科准教授 岡本啓子

## 講座内容

講座 A	私たちが取り囲む現代社会では、ストレス、飽食、運動不足などにより、血管が詰まりやすくなっています。血管は血液を介して酸素と栄養を全身に運びますが、一旦詰まってしまうと、命に係わる重い病気を引き起こします。サラサラ血液と弾力のあるゲンキな血管をつくり、血管が詰まらないようにする生活についてお話いたします。
講座 B	手や指の動きが脳を若返らせるということを知ったことがある方も多いと思います。この考え方は年齢層を問いません。最近ではプロ野球選手も簡単な手遊びをトレーニングの一環として取り入れています。簡単な手遊びなどで、脳と体だけではなく心まで若返りましょう。軽い気持ちと動きやすい格好でお越しください。
講座 C	「なにげなく」を含めて「あれが食べたい」と毎日食べている食事。その積み重ね次第では生活習慣病を引き起こすことになりかねません。だるい、何もしたくないなどおおよそ「若さ」とは縁のない状況に陥ってしまいます。食品の組み合わせ方、食べる分量などちょっと頭の隅に置いていたら若さを保つ結果につながります。
講座 D	毎日の生活に物足りなさを感じていませんか？人は目的をもって行動するとき、生き生きとしていますね。いつも何かにチャレンジしている自分を思い浮かべてみてください。ワクワク、ドキドキしますね。そこで、意識して行動することから始まる若返り～第一歩として、毎日の生活で、すぐできる学びについて考えてみましょう。

## 申込方法

官製ハガキ・E-mail・Faxのいずれかで、

- (1)希望される講座区分(公開講座A,B,C,D)複数可 (2)お名前(ふりがな)  
(3)年齢 (4)住所(〒から) (5)電話番号(連絡先) (6)メールアドレスを  
明記の上、11月30日(月)までに、お申し込みください。

宛先 〒635-0832 奈良県北葛城郡広陵町馬見中 4-2-2

畿央大学企画部 公開講座係 Tel 0745-54-1601

E-mail: [kikaku@kio.ac.jp](mailto:kikaku@kio.ac.jp) Fax 0745-54-1600

\*取得いたしました個人情報については、本公開講座の整理のみに使用いたします。

\*受講証の発行は致しません。

当日直接本学にお越しいただき、  
公開講座受付で会場をご確認ください。  
近鉄大阪線五位堂駅よりバス5分  
もしくは徒歩15分です。公共交通機関を  
ご利用のうえお越しください。

