

平成30年度生涯学習事業
いなべ市民大学講座 Vol.1



第1回 6/9
13:30~(90分)

ゆるめる力 骨ストレッチ



第2回 6/16
13:30~(90分)

天皇退位と平成の終焉



第3回 6/30
13:30~(90分)

**四国遍路の旅
—近世・近代から考える—**



第4回 7/8
13:30~(90分)

**ランチン楽家事・頑張らない台所
—100歳まで現役! 時代の到来—**

講師
スポーツケア整体研究所(株)代表取締役
松村 卓さん

1968年生まれ。スポーツケア整体研究所(株)代表取締役。中京大学体育学部体育学科卒業。平成2年全国日本実業団100m第6位。引退後、ケガが多かった現役時代のトレーニングやケア方法を根底から見直し、筋肉ではなく骨の活用を重点に置いた「骨ストレッチ」を考案。著書に「ゆるめる力 骨ストレッチ」「やせる力 骨ストレッチ」「骨ストレッチ・ランニング」などがあり骨ストレッチシリーズの累計47万部を超える。

内容
骨ストレッチは筋肉を伸ばす一般的なストレッチと違って、骨を意識してから動かしていきます。骨をつかむと無駄な力が抜けて、からだを楽に滑らかに動かせるようになります。特別な器具も場所もいらず、どなたでも簡単に、日頃の疲れがスーと抜けるような骨ストレッチを体感ください。

講師
放送大学教授・政治学者
原 武史さん

1962年東京都生まれ。東京大学大学院博士課程中退。放送大学教授。明治学院大学名誉教授。著書に「『民都』大阪対『帝都』東京」(サンデー学芸賞)「大正天皇」(毎日出版文化賞)「滝山コミュニティ1974」(講談社ノンフィクション賞)「昭和天皇」(同馬遼太郎賞)など。

内容
2019年4月30日の天皇退位が迫ってきました。天皇が退位するのは、幕末の光格天皇以来のことです。また皇室にとって、三重県は明治以降、伊勢神宮のある特別な場所となりました。これを機に1959年の結婚以来の現天皇と現皇后の足跡を振り返り、平成とはいかなる時代だったのかを天皇制の観点から考えてみたいと思います。合わせて5月1日に代替わりして以降の時代が、平成とどうつながり、どう変わってゆくのかも話すつもりです。

講師
三重大大学教授
森 正人さん

専門は文化地理学・文化研究。2003年に関西学院大学博士課程後期終了。博士(地理学)。四国遍路から、音楽、風景論、身体論、アノナリズムまで幅広く日本やイギリスの研究をしている。

内容
四国の88の寺院をめぐる四国遍路は弘法大師空海によって今から1200年以上前に作られたといわれます。現代では、若者から定年退職者に至るまで幅広い年齢層が四国へと旅立ちます。四国の伝統文化といわれるお接待や巡礼路である遍路道を世界遺産に登録しようという運動も展開しています。しかし実は四国遍路がいつ誰によって作られたのかよく分かりません。お接待や遍路道についても不明なことが多いのが実情です。講座では四国遍路の「常識」のウラガワを皆さんと一緒に考えます。

講師
料理研究者
村上 祥子さん

料理研究者。管理栄養士。公立大学法人福岡女子大学客員教授。母校福岡女子大学で15年間栄養指導実習講座をもち、その後、東京と福岡でクッキングスタジオを主宰。3歳児から高齢者までの料理教室を展開しつつ、テレビ、出版、講演、商品開発と幅広く活躍する。電子レンジ料理の第一人者である。「ちゃんと食べて、ちゃんと生きる」をモットーに子どもたちからシニアまで、「食べべか」をつけることへの提案に情熱を注ぐ。

内容
蛇口をひねれば水だけでなくお湯も出る時代ですが、人間は食べなければ生きていくことができません。早・うま・簡単に、確実に食べる。しかも、おいしく食べる。そのためには、料理を作る力も必要です。電子レンジをつかいておいしい食事を作るコツをお伝えします。

会場
員弁コミュニティプラザ
(いなべ市員弁町楚原940 TEL 0594-74-4144)

定員
100人(中学生以上どなたでも) ※市内・市外は問いません。 ※先着順。定員になり次第、申し込み受付を締め切ります。

受講料(1講座)
500円 ※受講料は当日お支払いください。

託児
無料 定員10人(6か月児～小学生) ※託児をご希望の方は、受講申込時にお申し込みください。申込締切後の託児申込は受付できません。

手話通訳
無料 ※ご希望の方は、受講申込時にお申し込みください。申込締切後の手話通訳申込は受付できません。

■託児・手話通訳締切日:第1回 5/25・第2回 6/1・第3回 6/15・第4回 6/22

お問い合わせ先 **いなべ市教育委員会 生涯学習課**
〒511-0292 いなべ市大安町大井田2704番地
TEL.0594-78-3521 土日・祝日を除く平日9時~17時 FAX.0594-78-3509

生涯学習課イベント情報配信中!
いなべ市HP「まいめる」から
ご登録ください。

申込方法
申込書に必要事項を記入し、下記のいずれかの方法でお申し込みください。

文化施設各窓口
●北勢市民会館 ●員弁コミュニティプラザ
●大安公民館 ●藤原文化センター
FAX/0594-78-3509
※送信後、着信結果を確認する旨の電話をお願いします。

いなべ市HP
(<http://www.city.inabe.mie.jp/kyoiku/shougaigakushu/1004821/index.html>)

郵送 / 下記、問い合わせ先あてにお送りください。
※ご提供された個人情報、主催者が適切に管理し、本講座の実施以外の業務では使用しません。 ※電話でのお申し込みは受け付けておりません。 ※お申し込みは先着順で受け付けます。定員になり次第、申し込み受付を締め切ります。 ※HP、FAX、郵送でお申し込みの方は、開催1週間前にお受講券を郵送します。



(受付日: 月 日) No. _____

平成30年度生涯学習事業「いなべ市民大学講座」Vol.1 受講申込書		希望講座に☑を付けてください	
氏名	フリガナ	<input type="checkbox"/> 6/9(土)	<input type="checkbox"/> 6/16(土)
		<input type="checkbox"/> 6/30(土)	<input type="checkbox"/> 7/8(日)
住所	(〒 -) ※受講券の送付先を記入してください(アパート名等も記入)	手話通訳	要・不要
		託児	要・不要
電話	※日中連絡がつく番号を記入してください	(名前)	
	●ご自宅 - - ●携帯電話 - -	歳	か月(男・女) ※平成30年5月1日現在

申込受付窓口(□北勢市民会館 □員弁コミュニティプラザ □大安公民館 □藤原文化センター)