



健康・趣味・教養コース

※大学・講師の都合により開講スケジュールを変更する場合があります。

2025年度 城西国際大学「市民未来大学」

春学期 講座内容

世界遺産の不思議と魅力

講 師：片岡 英夫

日 程：4月21日（月）、5月12日（月）、26日（月）、6月2日（月）

時 間：11:00～12:45

内 容：世界遺産の概念や先生が実際に行かれた世界各地の世界遺産についての楽しいお話など。旅行の計画を立てる前にぜひ！！

毛筆を楽しもう

講 師：川津 恵鮮

日 程：4月22日（火）、5月13日（火）、20日（火）、27日（火）

時 間：9:05～10:50

内 容：のし袋、ハガキなど日常生活で使うことの多い実用書や筆を使ってかな文字、楷書・行書で文字を書いてみませんか。

オリーブに親しむ

講 師：光本 篤史

日 程：4月18日（金）、25日（金）、5月9日（金）、16日（金）

時 間：9:05～10:50

内 容：東金市で産地化を目指しているオリーブについての講座です。
オリーブ概説や観察、実と葉の活用、またワークショップもあり。

誰もが輝く地域づくりを考える

講 師：広瀬 美和、川瀬 力也、綿貫 文野 他

日 程：5月20日（火）、27日（火）、6月3日（火）、10日（火）

時 間：13:25～15:10

内 容：広瀬先生－地域で支える子どもの育ち

川瀬先生－自己表現による喜びと心の豊かさについて

綿貫先生－バリアフリーな地域活動～子どもから大人まで活用できるタッチケア～

犬との触れ合いがもたらす健康

講 師：柚山 香世子・志賀 亮太・渡邊 さやか

日 程：5月26日（月）、6月9日（月）、16日（月）、23日（月）

時 間：13:25～15:10

内 容：犬とのふれあいがもたらす心身への影響や関わりを知り、
健康づくりに取り組んでみませんか。

※実際にセラピードッグとふれあうため、犬アレルギーのない方

更なる健康を目指して

講 師：久保田 好子

日 程：6月9日（月）、16日（月）、23日（月）、30日（月）

時 間：9:05～10:50

内 容：毎日食べている食事について、いろいろと気になる生活習慣病について、改めて考え直してみませんか。

皮膚の健康を守る香粧品

講 師：押坂 勇志

日 程：6月20日（金）、27日（金）、7月4日（金）、11日（金）

時 間：11:00～12:45

内 容：普段使っているシャンプーや洗顔フォーム、これって医薬部外品、それとも化粧品？ 香粧品の歴史、医薬品との違い、老化と予防など一緒に学びましょう

ともに築く社会心の豊かさを探る

講 師：森山 拓也、馬場 康德、姜 東星 他

日 程：6月20日（金）、27日（金）、7月4日（金）、11日（金）

時 間：11:00～12:45

内 容：森山先生－さまざまなボランティア活動
馬場先生－ともに考える高齢期の住まい
姜先生－長崎の記憶遺産－林京子の文学を読む－

AEDを用いた蘇生法・日常生活で活用できる介護予防

講 師：四十竹 美千代、中野 元、池上 萌絵

日 程：6月25日（水）、7月2日（水）、9日（水）、16日（水）

時 間：11:00～12:45

内 容：実際にAEDを使ってみたり、認知症の予防についての講義です。
手を温めると認知症の予防になるの？

秋学期 講座内容

世代を超えてつながる居場所づくりを考えよう

講 師：濱田 昌実、丸山 あかね

日 程：9月30日（火）、10月14日（火）、21日（火）

時 間：11:00～12:45、（9月30日のみ11:00～15:10）

内 容：看護学部学生と共に人の心に寄り添う傾聴スキルについて学び、
世代を超えてお互いの話を傾聴し、同じ経験をすることで、
多世代が自然と集まる居場所づくり在り方を考えていきましょう。

香り・においの学びと活用

講 師：石原 啓次、中村 智香

日 程：10月2日（木）、9日（木）、16日（木）、23日（木）

時 間：11:00～12:45

内 容：親子の絆にも香りがかかわっていることをご存知ですか。嗅覚のしくみや香りの作用など、香りについて学びませんか。

大学生と一緒にレクリエーションスポーツ体験

講 師：石原 啓次

日 程：10月10日（金）、17日（金）、24日（金）、31日（金）

時 間：13:25～15:10

内 容：ボッチャやグラウンド・ゴルフ、また今注目されているモルックやユニカールを学生と一緒に体験してみませんか。

※天候により、体育館またはグラウンドで行います。

体育館では室内用運動靴をご準備ください。

街歩きに関する講座

講 師：金子 祐介

日 程：講義：10月24日（金）、12月6日（土）

見学：11月15日（土）（集合場所、時間などの詳細は後日）

時 間：13:25～15:10

内 容：実際に街歩きを行い、隠れた観光資源を探してみませんか。

現地までの交通費、お昼代等はお負担ください。履きなれた靴でご参加ください。

南太平洋：パプアニューギニア文化

インド洋：モーリシャスの文化

講 師：バハウ・サイモン・ピーター、ミコ・ケビン・プーノサミー

日 程：11月5日（水）、12日（水）、19日（水）、26日（水）

時 間：11:00～12:45

内 容：モーリシャス島の歴史と文化、特に食文化と習慣について、
そしてパプアニューギニアの文化、ニューギニア島の
東半分と600余りの島々からなる文化の多様性について、
それぞれ出身の先生が、ご紹介します。
異国の文化に触れてみませんか。

温泉と健康

講 師：于 航

日 程：講義：9月19日（金）、26日（金）

見学：9月28日（日）（集合場所、時間など詳細は後日）

時 間：15:20～17:05

内 容：温泉についての基本知識や健康効果について、また白子町の温泉へ見学に行きます。

※現地までの交通費,お昼代等についてはご負担ください。

漢方薬・生薬について

講 師：田嶋 公人、地野 充時、堀江 俊治、大原 厚祐

日 程：11月25日(火)、12月2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)

時 間：13:25～15:10 ※上記のうち、4日程で実施（調整中）

内 容：漢方薬ってどんなクスリ？生薬と漢方薬の違いは？などクスリに関する知識を身につけませんか。

※日程を変更する可能性があります。詳細は5月にお知らせします。

日々の生活に運動を取り入れるには？

講 師：大杉 紘徳、安齋 紗保理

日 程：1月14日（水）、24日（土）

時 間：9:05～12:45

内 容：健康のために運動がいいとわかっていても、続けることは難しい
ですよね？どうやったら続けられるのかを話してみたり、簡単な
体操を理学療法士の先生に教わりませんか。
※両日とも1日で2回分の講義をおこないます。

パソコン活用術

講 師：小波津 美香

日 程：12月12日(金)、19日(金)、1月23日(金)、27日(火)

時 間：13:25～15:10

内 容：パソコン操作にある程度慣れている人を対象とします。

※日程が変更する可能性があります。詳細は5月にお知らせします。