



川 村 学 園 女 子 大 学



※講師名五十音順

No.	講座名	所要時間 最少人数	講座内容紹介
	講師名	講師の 所属学部	必要なもの（費用は1人当たり） 実施可能な日時
1	甘いバナナの 苦い現実	90分	日本で最も多く食べられている果物のバナナについて、その裏側を探ってみませんか？ フェアトレードバナナを食べながら、皆さまとともに持続可能な生活について考えていきましょう。
	(さいとう みえこ) 齋藤 美重子	10人	
2	プラスチックごみと わたしたちの生活	90分	最近話題のマイクロプラスチックって何のこと？そしてプラスチックごみの行方は？ 専門的なことはさておき、身の回りの物から、わたしたちの生活を振り返ってみましょう。
	(さいとう みえこ) 齋藤 美重子	10人	
3	ケアラーって何？	90分	ケアラーって言葉、聞いたことがありますか？ 実は誰もがケアラーなんです。 諸外国の取り組みなどもご紹介しながら、ともにケアラーについて考えていきましょう。
	(さいとう みえこ) 齋藤 美重子	10人	
4	折り紙で楽しい「脳活」 にチャレンジ	90～120分	日本の伝承文化である折り紙は、指先を使うため脳の前頭葉の活性化を期待出来るそうです。 折り方を教えあったりとコミュニケーションツールにもなる折り紙の歴史や折り方など実践を交えながら解説します。
	(たかはし ゆうこ) 高橋 裕子	6人	
5	身近な文房具などをリメ イクしてみよう！	90～120分	本格的なりメイクは用具や技術等が必要でハードルが高いですが、文房具のクリアファイル をマスクケースにリメイクしたり、ペットボトルの蓋をピンクッションにリメイクしたり 等は簡単です。身近なもので実用的なりメイクをしてみませんか？
	(たかはし ゆうこ) 高橋 裕子	4人	
6	ストレスと メンタルヘルス	90分	『ストレスとは一体、何？ ストレスから逃れる方法はある？ もしないなら、どうすれば 良い？』この講座においては、健康医学・心理学的な見地から「ストレス」や「メンタル ヘルス（心の健康）」について、平易にお話し致します。※パワーポイントを使った講 義。※心理テストも実施希望の場合応相談。
	(にしかわ まさみ) 西川 将巳	10人	
7	スポーツって なんだ？	90分	私たちの身近な存在である「スポーツ」。しかし、スポーツをことばで説明するのは、意 外に難しいものです。スポーツとは何か、なぜスポーツをするのかなどについて、スポー ツ社会学的な視点から解説します。
	(ふじわら まさき) 藤原 昌樹	10人	
8	オリンピックって なんだ？	90分	2021年、東京にオリンピック・パラリンピックがやってきました。ところで、「オリン ピック」って何なの？「オリンピック」の目的は？ オリンピックを深く知ると、意外な 一面がみえてきます。
	(ふじわら まさき) 藤原 昌樹	10人	

No.	講座名	所要時間 最少人数	講座内容紹介
	講師名	講師の 所属学部	必要なもの（費用は1人当たり） 実施可能な日時
9	パラリンピックって なんだ？	90分	2021年、東京にオリンピック・パラリンピックがやってきました。ところで、「パラリンピック」って何なの？「パラリンピック」の始まりは？パラリンピックの歴史から現代的課題まで、詳しく解説します。
	(ふじわら まさき) 藤原 昌樹	10人	
10	オリンピックと 嘉納治五郎	90分	日本が初めて参加した1912（大正元）年ストックホルム大会。意気揚々と入場行進する嘉納の姿がありました。講道館柔道の創始者としても教育者としても著名であり、そして我孫子にも縁が深い嘉納とオリンピックとの関係について概説します。
	(ふじわら まさき) 藤原 昌樹	10人	
11	昭和（戦後）にみる 「娯楽の力」	90分	終戦直後、生きることに精いっぱいだった日本人に勇気と希望を与えたのは、一曲の歌でした。昭和（戦後）の娯楽を年代ごとに振り返りながら、娯楽がもつ7つの「力」についてお話しし、これからの余暇生活を考えます。
	(ふじわら まさき) 藤原 昌樹	10人	
12	★生涯学習のすすめ	90分	みなさんは「生涯学習」をしていますか。そもそも生涯学習って何でしょうか。いつ、どこで、どんなことを学ぶの。生涯学習について理解を深めるとともに、生涯学習を支援する役割についてもお話しします。
	(ふじわら まさき) 藤原 昌樹	10人	