

平成30年度

印西市民アカデミーだより

第10号

第10回 印西市民アカデミー〈7月28日〉

講座18 〈健康〉

講座名：順天堂大学～キャンパス訪問・運動の効能等の講義～
講 師：順天堂大学スポーツ健康科学部 准教授 甬井 佐和子氏
会 場：順天堂大学さくらキャンパス

健康に大きな関心が寄せられている中、今回は、たくさんのオリンピック選手を輩出している順天堂大学さくらキャンパスにおいて、健康に対する運動の効能等についての専門的な講義を受けました。講義内容は、①简单体力・運動量チェック ②身体的不活動と健康の関係：世界の流れ ③運動の効能 ④体力・身体活動量を増やすための工夫の4つです。具体的でわかりやすい講義にすっかり魅了され、先生が推奨する「1日10分」の身体活動を今日から実践していく決意を一同固めた次第です。1年後の成果に期待しています！



立ち上がりテストに挑戦中！



積極的に挙手して！



自分に合った運動を選択し...

アカデミー2年生の活動

7月21日（土）、卒論制作の進捗状況についてグループごとに発表を行いました。①街づくり ②八十八か所巡り ③環境 ④野鳥 ⑤防災 の5つのテーマで進めています。猛暑が続く中、早朝6時から活動するなど工夫を凝らしながら仲良く・楽しく活動しています。



次の活動日は...

講座19 〈歴史〉

講座名：印西の歴史を学ぶ⑤「印旛沼」
講 師：印旛歴史民俗資料館 大河 憲治氏
会 場：印旛歴史民俗資料館、泉福寺、師戸城社
台風12号の接近に伴い安全面を考慮して延期といたしました。午前の講義が終了したころには、雨もあがり曇り空で風もさほど吹いていませんでしたので、実施することも可能かなと思いましたが、「今まで経験したことがない台風の動き」という気象情報から思い切って決断しました。その後、午後3時ごろには暴風雨となり、あのまま続けていたら師戸城社で散々な目にあっていただろうでしょう。「転ばぬ先の杖」とはよく言ったものです。ところで、昼食で立ち寄った学生食堂のショーケースにジャンボメニューが堂々と鎮座しておりましたので紹介します。 ※左側が通常サイズ



トリプルカレー



ダブル・トリプルラーメン



ダブル・トリプルそば・うどん

第11回の予定

◇講座20 〈防犯〉 10:00～12:00

講座名：犯罪防止について学ぶ
講 師：市民安全課 嶋崎 哲治氏

会 場：小林公民館（小林コミュニティプラザ）

◇講座21 〈健康〉 13:30～15:30

講座名：健康と運動～ピラティスの初歩～
講 師：ピラティス協会インストラクター 土井 さやか氏

会 場：小林公民館（小林コミュニティプラザ）