

(とっとり県民カレッジ連携講座) ※要予約

5月

2026年第一期 放送大学 オープンセミナー

還暦を超えてからの
体力づくり!

講師 加藤敏明 先生

5月20日(水) 10時30分



2026年第一期 放送大学 オープンセミナー

美味しいお米のお話

講師 山口武視 先生

5月28日(木) 14時30分



受講料無料

定員が有りますので
お早めにご予約ください

6月

誰でも参加OK

7月

2026年第一期 放送大学 オープンセミナー

元気で長生きのための
フレイル・サルコペニア予防

講師 田中響 先生

6月4日(木) 14時30分




2026年第一期 放送大学 オープンセミナー

お好み焼きを知れば、
もっと美味しくなる

講師 渡邊文雄 先生

7月25日(土) 14時30分



8月

2026年第一期 放送大学 オープンセミナー

漢字の楷書
基礎の基礎

講師 住川英明 先生

8月1日(土) 10時30分



2026年第一期 放送大学 オープンセミナー

心理療法について

講師 田中詔子 先生

8月8日(土) 14時30分



2026年第一期 放送大学 オープンセミナー

食物繊維・オリゴ糖を
知って楽しい食事

講師 美藤友博 先生

8月21日(金) 14時30分



2026年第一期 放送大学 オープンセミナー

人を動機づけるもの
ー動機づけの心理学ー

講師 木村一朗 先生

8月29日(土) 10時30分



お問い合わせ先: 放送大学鳥取学習センター

680-0845 鳥取県鳥取市富安2丁目138-4(鳥取市役所駅南庁舎5階)
TEL:0857-37-2351 FAX:0857-37-2352 Mail:newtottori@ouj.ac.jp

2026年度第1学期オープンセミナー開催日程・概要一覧

※予約が必要です。(定員は原則30名です。それ以外の定員は概要欄に記入してあります。) 不測の事態により中止する場合は、学習センターウェブサイトでお知らせします。

- ・誰でも参加OK
- ・受講無料

日時・場所	担当講師名	オープンセミナー概要
5月20日(水) 10:30~12:00	 加藤 敏明	「還暦を超えてからの体力づくり!」 75万人の医学的データに基づいた「新厄年」(板倉弘重著)によると「運動不足」の厄は男女とも63歳だそうです。このあたりから運動を習慣化する重要性とその方法について実技を交えて考えていきます。もちろん還暦前の方も大歓迎です。 【持ち物】飲み物、タオル、運動出来る服装と靴
5月28日(木) 14:30~16:00	 山口 武視	「美味しいお米のお話」 多くの日本人が主食とするお米。炊き立てご飯はそのまま食べても美味しい。その美味しいお米のヒミツを品種や栽培方法から探ります。
6月4日(木) 14:30~16:00	 田中 響	「元気で長生きのためのフレイル・サルコペニア予防」 元気で長生きするために、フレイル・サルコペニアの基礎知識を学び、運動・栄養・社会参加の重要性と日常生活で実践できる具体的な予防方法を一緒に考えましょう。
7月25日(土) 14:30~16:00	 渡邊 文雄	「お好み焼きを知れば、もっと美味しくなる」 「お好み焼き」を食べたことはありますよね。ふんわり焼き上げる関西風、麺とキャベツが層になる広島風など、好みはさまざまです。実はそのルーツは関東にあるとされます。本稿では、お好み焼きの歴史と魅力を分かりやすく紹介します。
8月1日(土) 10:30~12:00	 住川 英明	「漢字の楷書:基礎の基礎」 定員 18名 漢字の「楷書」は、小学校低学年から学びますが、実は書体の最後にできた、複雑で高度な書体です。小学校書写の題材を使って、書き方の基礎を学びましょう。 【持ち物】毛筆書写用具一式(大筆・墨液・硯または墨池・半紙・新聞紙1日分)
8月8日(土) 14:30~16:00	 田中 詔子	「心理療法について」 心理療法では、どういったことが行われていて、どのような変化が起こるのでしょうか。様々な療法の比較から、考えていこうと思います。
8月21日(金) 14:30~16:00	 美藤 友博	「食物繊維・オリゴ糖を知って楽しい食事」 食物繊維やオリゴ糖は健康に良いと知られています。なぜ、健康に良いのかを皆さんと一緒に考えて、普段の食生活に活かしてみませんか?
8月29日(土) 10:30~12:00	 木村 一朗	「人を動機づけるもの -動機づけの心理学-」 何が人の行動を動機づけるのでしょうか。褒美が得られることでしょうか。罰が与えられないことでしょうか。真の動機づけはそれらとは異なるもののようです。では何が。考えてみたいと思います。