

客員教員	タイトル	定員	開催日付 開催時間	内容
塩田 正俊	…老化防止のための… 「安全」で「効果的」な運動をアドバイスします	なし	学習相談日 10:00～14:30	自身の適正な血圧、体重、歩数などを記録しながら、自分に合った最適な運動についてアドバイスし、簡単で無理のない健康管理について一緒に考えます。
村上 林造	土曜読書会 ～笑顔の素敵なあなた大歓迎です～	なし	学習相談日 10:30～12:00	短編小説を読んで自由に話したり聞いたりできる会です。文学作品をあまり読んでいない人も全然心配いりません。皆で一緒に楽しいひと時を過ごしましょう。
山内 直樹	食品の“なぜ”を考える	5～10 (先着順)	第4火曜日 10:30～12:00	日ごろ気になる食品の疑問をみんなで持ちより、いっしょに調べ、考え、解決してみませんか。測定器と試薬などを使い簡単な実験もするセミナーです。
春日 由美	自分も他者も大切にする ピア・サポート・グループ体験	5～10 (先着順)	学習相談日 13:15～14:45	普段考えていることや不安なことなどをシェアして、互いに支え合いましょう。必要に応じて、簡単なストレスマネジメントや芸術療法体験を取り入れます。

[※ 詳細は担当教員とご相談ください。]