

サテライト市民講座 1

時間 13:30～15:00

無料講座

「お気軽筋力トレーニングを続けて健康寿命を伸ばす」(高齢者向け講座)

5/12[±]

金子 泰子
(体育)

世界でもトップクラスの長寿国である日本において、今「健康寿命」を伸ばすことが重要であると言われています。「健康寿命」とは、医療介護に頼らずに自立した生活を送ることができる期間のことを言います。一生健康に生き生きと過ごすためには、筋力の維持・向上がカギです。毎日の生活の中で気軽に実践できる筋力向上トレーニングを、参加者の方と一緒に実践しながら紹介していきます。

「働きやすい職場を目指して～労働法の基本から考える～」

5/26[±]

彼谷 環
(憲法学)

全国の労働局に寄せられる労働相談は、「いじめ・嫌がらせ」をはじめ年々その数が増えています。なかには裁判に発展するケースもありますが、労働法の知識があればトラブルを回避できる場合もあります。具体的な事件を基に、基本的な労働法の知識について学びましょう。

「リラックス健康法で、心とからだの調子を整えよう！」

6/2[±]

大平 泰子
(臨床心理学)

緊張したらお腹が痛くなる など、心とからだは密接に関連しあっています。ストレスがたまると、疲労、不眠、肩こり、頭痛など、からだの不調にもつながります。今回は、リラックス法の「自立訓練法」をご紹介します。心身をリラックスさせることで、健康の保持増進に役立てましょう。

「親子で油絵体験教室」

7/7[±]

佐部利典彦
(造形・美術)

油絵を描いてみませんか？ キャンバスに好きなものを好きなように描いてみましょう。親子で協力して描くのではなく、親子は別々に個人で制作します。親子で描く時間を共有することは、いつもとは少し違ったコミュニケーションとなります。完成した作品は是非、おうちに飾ってみてください。部屋がすてきな感じになります。材料費が一家族2000円程とみております。

サテライト市民講座 2

時間 13:30～15:00

無料講座

「環境リスクの基礎知識」

10/6[±]

高橋ゆかり
(環境化学)

環境リスクとは何か、リスクの基本的な考え方について学びます。また、環境基準値とは何か、どのように決められるのか、基準値を超えると危険なのか、などについて考えてみたいと思います。

「地域社会活性化に求められる視点と政策」

10/13[±]

大西 一成
(経済学)

富山県における具体的な地域活性化策を取り上げながら、受講される皆さんと共に地域社会について考える講座にしたいと考えています。実際に行われている新たな取り組みについても導入したいと考えています。今後求められる政策について、受講者の皆さんとの意見交換の場にしたいと考えています。

「企業の組織デザイン」

11/17[±]

伊藤 葵
(組織論、非営利組織論)

企業の組織構造は、目的や戦略に応じ、ピラミッド型、フラット型、アーマー型などにデザインされます。近年では、ホラクラシー型、ティール型などの新しい組織デザインも注目されています。本講座では、それぞれの組織構造の特性を理解し、どのように組織をデザインするべきかを考えます。

「ままたらぬ人生と笑い」

11/24[±]

大谷 孝行
(哲学)

人はなぜ笑うのでしょうか？ その理由の一つは、人生が必ずしも自分の思い通りにいかず、ときに苦悩に襲われるがために、笑うことで前進していくしかないからであるように思われます。人生で行き詰まったときこそ、私たちは笑うことを忘れないでいたいものです。この講座では、ままたらぬ人生を歩んでいくために必要な人生観を、特に笑いやユーモアという観点から考えたいと思います。