

「まちなかキャンパス」2月の講座内容

2月2日(木) 10:30~11:30

NEW

お口と顔の健康教室

～笑顔で話そう おいしく食べよう～

お口の働きを確かめながら、毎日笑顔で過ごすために食べ方や発声などのトレーニングを始めませんか。毎月第1木曜日に開催致しますのでお楽しみに!! (参加費 100円)

講師 エース歯科
須藤 明子

会場 前橋プラザ元気21 55 学習室

2月2日(木) 14:00~15:30

NEW

ガン、パーキンソン病とタンパク質分解

～壊すことは作ることと同じくらい重要～

タンパク質の分解は大変重要で、これがうまくいかない場合はウイルス感染によるガンやパーキンソン病など神経変性疾患を引き起こします。今回は新しいものを作るために壊すことの重要性を考えます。(無料)

講師 群馬大学生体調節研究所
分子細胞制御分野
教授 徳永文稔

会場 前橋プラザ元気21 55 学習室

2月3日・17日(金) 15:00~16:00

骨董の見方と古美術鑑定会

鑑定と合わせて、時代の見方、真贋の見分け方、良品と大量製造品の違い等、実際に品物を見ながら鑑定士がお話します。見学のみの方も歓迎。(鑑定・参加無料)

講師 鑑定士 赤石勝市
(群馬骨董会館 古好屋店主)

会場 煥平堂骨董舎
(煥平堂前橋本店3階)

2月5日(日) 10:30~12:00

NEW

紅茶講座:おいしい紅茶の淹れ方と話題の“ショウガ紅茶”について

冷え性でお困りの方必見です!今話題のジンジャーティーで心身ともに温まりませんか?紅茶の淹れ方もマスターして、この冬を乗り切りましょう!(参加費 800円紅茶・お土産代込み)

講師 紅茶専門店 リバティー
岡部 美喜江

会場 紅茶専門店 リバティー
(市営パーク城東1F)

2月5日(日) 13:10~14:00

「フラット35」の賢い利用法 知って得する住宅ローン&相談会

住宅ローンの選び方、フラット35の賢い利用法などお話します。(無料)
・セミナー13:10~14:00
・相談会 10:00~13:00/14:00~16:00

講師 住宅金融支援機構職員 他
会場 前橋プラザ元気21 53 学習室

*事前予約が必要です。
TEL.027-232-6170(住宅金融支援機構北関東支店営業推進グループ)

2月7日(火) 14:00~15:30

NEW

がんと上手くおつきあいのために ～がんに伴う心や体の苦痛と緩和ケアについて～

がんのもたらす様々な症状をとり除き、患者さんが穏やかな日々を過ごすことができるようサポートする「緩和ケア」についてお話します。(無料)

講師 群馬県立県民健康科学大学
准教授 廣瀬 規代美
会場 前橋プラザ元気21 56 学習室

2月9日(木) 10:30~11:30

いきいき健康音楽 ～歌って 話して 教えて!～

聞き覚えのある懐かしい歌をみなさんで一緒に歌い、心身をリフレッシュしましょう!季節の歌や童謡・唱歌などを楽しく歌い、その歌の時代を懐かしみ、思い出を語ってみませんか!(参加費 100円)

講師 健康音楽の会「ミキ」

会場 前橋プラザ元気21 44 スタジオ

2月14日(火) 13:00~14:30

NEW

介護施設のレクリエーション① ～座学・体操～

介護施設では、生活リズムを整える、介護状態が悪化するのを防ぐ、楽しみを創造する…様々なレクリエーションが行われます。実際に施設で行われているゲーム・体操を体験して頂きます。
*水分、床に敷く敷物(バスタオルなど)を各自持参して下さい。(無料)

講師 群馬医療福祉大学短期大学部
介護福祉学科 助教 熊谷 瞳
会場 前橋プラザ元気21 51 学習室

2月15日(水) 14:00~15:00

NEW

高齢者の“食べる”とは ～最後まで口で食べるために～

高齢になると嚥下機能はどうなるのか。食べられないとどうなっていくのか、その後どうするのかについてをお話します。(無料)

講師 関越中央病院
言語聴覚士 神住 美香
会場 前橋プラザ元気21 55 学習室

2月16日(木) 10:00~12:00

朗読基礎入門

発声や発音、アクセントや間の取り方など朗読の基礎知識を学びながら、講師とともに朗読いたします。

今年は、「花仙人」を朗読いたします。(無料)

講師 群馬朗読の会

会場 前橋プラザ元気21 55 学習室

2月16日(木) 14:00~15:30

NEW

ノーベル賞(生理学・医学賞)級の 発見とは?科学史の一部を紹介します

「ノーベル生理学・医学賞」を受賞した大発見、惜しくも受賞を逃した大発見、これから受賞するかもしれないものをいくつか紹介します。これらの話題を通して、医学・科学の大切さ、面白さをお伝えします。(無料)

講師 群馬大学生体調節研究所
准教授 久保原 禅

会場 前橋プラザ元21 55 学習室

2月16日(木) 19:00~20:30

アーティフィシャルフラワーアレンジ (ミドル編)

最新の造花「アーティフィシャルフラワー」を花材に取り入れ、2月は、花じゅうたんオブジェを作ります。中級者向けの講座です。(参加費 3,000円)

講師 グリムナック 中澤 洋子
会場 いきいきまちの駅スマイル
(中央通り)

2月17日(金) 14:00~15:30

アーティフィシャルフラワーアレンジ (フェアリー編)

最新の造花「アーティフィシャルフラワー」を花材に取り入れ、2月は、花じゅうたんオブジェを作ります。誰でも簡単に作品を作ることができる初心者向けの講座です。
(参加費 2,500円)

講師 グリームナック 中澤 洋子
会場 フットワークステーション
(中央通り)

2月17日(金) 15:00~16:30

子どもの肥満改善・ NEW 予防への食生活支援

子どもの肥満改善・予防に向けた食生活支援として、食品表示の見方、ジュース等の糖度(カロリー)測定などを体験していただけます。
*日常よく利用する食品の表示部分(袋・箱等)をご持参下さい。(無料)

講師 群馬医療福祉大学
看護学部 教授 西山 智春
会場 前橋プラザ元気 21 56 学習室

2月18日(土) 13:45~16:35

ファイナンシャル・プランナーによる すぐに役立つお得なお話+ 体験無料相談会

- 始めましょう相続の備え!~大切な想い!~一つずつ~ 13:45~
- かしい教育資金の準備方法~教育資金の貯め方・借り方あれこれ~ 15:15~ (無料)

講師 日本FP協会 群馬支部
会場 前橋プラザ元気 21 56 学習室

2月21日(火) 13:30~15:00

ゼロ・エミッション ~もったいない一物全体~

一物全体…食品は丸ごと全部食べられるという考え方です。生活に密着した物に焦点をあてて、環境問題を考えませんか。(無料)

講師 放送大学群馬学習センター
農学博士 磯部 明彦
会場 前橋プラザ元気 21 51 学習室

2月23日(木) 10:30~12:00

100才まで健康!! ~真のアンチエイジングとは?!~

100才まで健康で過ごす為に細胞から元気になる糖質栄養素の重要性と運動を組み合わせて一緒に学びましょう。(無料)

講師 マナぐんま
栄養士 吉澤 富子
会場 前橋プラザ元気 21 55 学習室

2月25日(土) 10:30~12:00

世界の障害者福祉事情 NEW (東アジア編)

東アジアを中心とした障害者福祉の実態や障害者の姿について知られざる実態を学びます。(無料)

講師 群馬医療福祉大学
社会福祉学部 助教 吉田 滋
会場 前橋プラザ元気 21 52 学習室

2月25日(土) 14:00~15:00

折り紙で楽しもう

日本の伝統文化である「折り紙」。しかし最近では折り方を知らない方も多いためです。そこで、簡単にできる折り紙の折り方を学んでみませんか!お気軽にご参加ください。
(参加費 100円)

講師 前橋中央通り商店街振興組合
つゆくさの会 有志
会場 いきいきまちの駅スマイル
(中央通り)

2月26日(日) 10:30~11:30

親子で楽しく~親子体操~ 対象:2歳~4歳

音楽にあわせて、みんなで身体を動かしてみよう。親子でスキンシップを楽しもう!(無料)

講師 (社)日本3B体操協会
公認指導者
会場 前橋プラザ元気 21 43 スタジオ

*運動靴と床に敷く敷物(バスタオルなど)と飲物をお持ち下さい。動きやすい服装でお越し下さい。

2月26日(日) 13:30~15:00

日本文化の深層 NEW

俳句や短歌や物語等、日本の文芸を通して、日本文化の深層を探求します。(無料)

講師 群馬医療福祉大学
社会福祉学部
教授 中里昌之(麦外)
会場 前橋プラザ元気 21 53 学習室

2月26日(日) 14:00~16:00

脳いきいきアート

季節の物や身近な事を題材に、楽しく描いてみませんか?独自のカリキュラムに沿って、絵画や立体造形などの創造的な活動を行う事で、その人の意欲と潜在能力を引き出し、誰でも苦手意識なく、楽しく制作できるように工夫されています。(参加費 1,000円)

講師 ぐんま脳いきいきアートの会
会場 前橋市市民活動支援センター
会議室(前橋プラザ元気 21 3F)

2月29日(水) 13:00~14:30

介護施設のレクリエーション② ~体操中心~

介護施設では、生活リズムを整える、介護状態が悪化するのを防ぐ、楽しみを創造する…様々なレクリエーションが行われます。実際に施設で行われているゲーム・体操を体験して頂きます。
*水分、床に敷く敷物(バスタオルなど)を各自持参して下さい。(無料)

講師 群馬医療福祉大学短期大学部
介護福祉学科 助教 熊谷 瞳
会場 前橋プラザ元気 21 43 スタジオ

2月29日(水) 13:30~15:00

生活を豊かにする日本の文様 NEW ~知的生活のすすめ~

実際の文様を見ながら解説を加え、さらに古典文学意匠にも言及しながら、日本の文化を満喫していただきます。

(無料) *3月7日(水)は、素敵な自分だけの芸術作品としてブローチを製作予定です。

講師 群馬医療福祉大学
社会福祉学部 教授 山岸裕美子
会場 前橋プラザ元気 21 53 学習室

3月の講座予定表

開催日時		講義の内容等(参加費)	講師	会場
3/1 (木)	10:30 ～ 11:30	お口と顔の健康教室 ～笑顔で話そう おいしく食べよう～ お口の働きを確かめながら、毎日笑顔で過ごすために食べ方や発声などのトレーニングを始めませんか。(参加費 100円)	エース歯科 須藤 明子	前橋プラザ元気 21 56 学習室
3/3 (土)	10:30 ～ 11:30	親子で楽しく～親子体操～ (対象:2歳～4歳) 音楽にあわせて、みんなで身体を動かしてみよう。動靴と床に敷く敷物(バスタオルなど)と水分をお持ち下さい。(無料)	(社)日本3B体操協会 公認指導者	前橋プラザ元気 21 46 スタジオ
3/8 (木)	10:30 ～ 11:30	いきいき健康音楽～歌って 話して 教えて! 一緒に歌い、心身をリフレッシュしましょう!(参加費 100円)	健康音楽の会「ミキ」	前橋プラザ元気 21 41 スタジオ
3/10 (土)	13:45 ～ 16:35	ファイナンシャル・プランナーによる すぐに役立つお得なお話+体験無料相談会(無料)	日本FP協会 群馬支部	前橋プラザ元気 21 56 学習室
3/13 (火)	10:00 ～ 12:00	今さら聞けないメイクの基本学びませんか!! NEW ファンデーションの塗り方、眉の書き方等メイクの基本を学んでみませんか。スタンドタイプの鏡とタオルをご持参下さい。(無料)	Fairy Face 吉澤 富子	前橋プラザ元気 21 51 学習室
3/14 (水)	14:00 ～ 15:30	尿失禁予防対策とケア 尿失禁の種類や対処法、下着やおむつパットの紹介などをわかりやすく解説します。男性の方もどうぞ。(無料)	群馬大学大学院 保健学研究科 准教授 内田 陽子 助教 上山 真美	前橋プラザ元気 21 51 学習室
3/15 (木)	10:00 ～ 12:00	朗読基礎入門 発声や発音など朗読の基礎知識を学びます。(無料)	群馬朗読の会	前橋プラザ元気 21 55 学習室
3/15 (木)	19:00 ～ 20:30	“アーティフィシャル”フラワーアレンジ(ミドル編) 中級者向けのフラワーアレンジ講座です。(参加費 3,000円)	グリーンナック 中澤 洋子	いきいきまちの駅 (中央通り)
3/16 (金)	14:00 ～ 15:30	“アーティフィシャル”フラワーアレンジ(フェアリー編) 初心者向けのフラワーアレンジ講座です。(参加費 2,500円)	グリーンナック 中澤 洋子	フットワークステーション (中央通り)
3/22 (木)	10:30 ～ 12:00	100才まで健康!!～真のアンチエイジングとは?!～ ② 受精から血液型の決定まで、生きるしくみに関わる糖鎖の重要性と100才まで健康で過ごす為の食生活をお話します。(無料)	マナぐんま 栄養士 吉澤 富子	前橋プラザ元気 21 55 学習室
3/24 (土)	14:00 ～ 15:00	折り紙で楽しもう 折り紙の折り方を学んでみませんか!(参加費 100円)	前橋中央通り商店街(振) つゆくさの会 有志	いきいきまちの駅 (中央通り)
3/25 (日)	14:00 ～ 16:00	脳いきいきアート 独自のカリキュラムに沿って、制作します。(参加費 1,000円)	ぐんま脳いきいき アートの会	前橋プラザ元気 21 3F PEPO
3/28 (水)	14:00 ～ 15:30	がんの早期診断～最近の動向～ がんは、早期発見さえすれば、治る病気にもなっています。ここでしか聞けない早期発見の方法をわかり易く解説します。(無料)	NPO 法人北関東バイオフォーラム 理事長・醫光会 医療顧問・群馬大学名誉教授 小濱 一弘	前橋プラザ元気 21 51 学習室
3/31 (土)	10:00 ～ 13:00	親子でパンを作ろう! 親子教室 国産小麦粉を使ってアイスクリームや動物の形のおいしいパンを焼きましょう。(参加費 1,500円)	子育て支援ボランティア 前橋MCS 佐々木 光枝	前橋プラザ元気 21 料理実習室

※参加者に中心商店街の加盟店で使用できる「Qのまちポイントカード」を10ポイント進呈中!!協力:前橋中心商店街(協)
 ※2,3月は、前橋プラザ元気21が確定申告の会場となっておりますので駐車場の混雑が予想されます。ご注意ください。
 ※日程、内容等については変更の可能性があります。有料となる講座もありますので、事前にお問合せ下さい。

受講希望日	講座名
月 日	
月 日	
月 日	
住所	T E L
氏名	年 齢
	性 別

※ご記入いただいた内容は、当事業を運営するために利用する他、事務連絡や講習会の案内のために利用することがありますが、法令に基づく場合を除いて第三者に公開することはありません。

●お問合わせ&お申込先

前橋商工会議所 商業振興課
いきいきまちの駅 スマイル

TEL027-234-5109/FAX027-234-8031
TEL027-289-4321/FAX027-289-4322

◎群馬医療福祉大学による講座

開催日時		講義の内容等(参加費)	講師	会場
3/5 (月)	18:00 ～ 19:30	統計入門 統計データの扱いに親しみ、必要な情報を引き出す統計的手法をご紹介します。 (無料)	群馬医療福祉大学 社会福祉学部 准教授 白石 憲一	前橋プラザ元気 21 56 学習室
3/6 (火)	10:00 ～ 12:00	どうする？予防接種～子どもの病気の予備知識と予防接種～ 現在ではワクチンの開発により予防できるようになったことものの感染症。海外の事情や国内の事情など、保護者の判断を必要とする予防接種についてどのような価値観で捉えたらいいのか、判断に役立つ情報や携帯でアクセスできる予防接種のスケジュールリングシステムを紹介します。 (無料)	群馬医療福祉大学 短期大学部 介護福祉学科 講師 小林 康子	前橋テルサ 赤城の間
3/6 (火)	13:30 ～ 15:00	性行動と責任 性とは何か、セクシュアリティについて、性行動と責任、性行動のプロセスとリスクの回避、性行動とコミュニケーション、ネゴシエーション、ロールプレイのシナリオ作り、ロールプレイの観察についてお話しします。 (無料)	群馬医療福祉大学 看護学部 教授 鹿間久美子	前橋テルサ 赤城の間
3/6 (火)	18:30 ～ 20:00	経済入門(1) 本講座では経済の基本的な考え方を理解し、新聞やテレビなどで登場する経済関連のニュースを理解することを目的とします。今回は国内総生産(GDP)についてご説明いたします。(無料)	群馬医療福祉大学 社会福祉学部 准教授 白石 憲一	前橋プラザ元気 21 53 学習室
3/7 (水)	10:30 ～ 12:00	見えない“不自由” 視覚障害には、病気や障害によるものと、年齢を重ねることで生じるものがあります。症状と不自由さに応じた介護や支援を学びます。 (無料)	群馬医療福祉大学 短期大学部 介護福祉学科 助教 熊谷 瞳	前橋プラザ元気 21 53 会議室
3/7 (水)	13:30 ～ 15:00	日本の芸術を装う知的おしゃれのすすめ ～古典的作品をアクセサリーに～ 日本美術史に登場する作品や染織工芸品の縮小コピーを用いてブローチを製作します。図柄のどの部分を使うかの決定には、文様の理解が決め手となります。参加者の皆様の美意識も加わり、素敵な自分だけの芸術作品を装いませんか？ (参加費 300 円)	群馬医療福祉大学 社会福祉学部 教授 山岸 裕美子	前橋プラザ元気 21 58 学習室
3/7 (水)	18:30 ～ 20:00	経済入門(2) 経済の基本的な考え方を理解し、新聞やテレビなどで登場する経済関連のニュースを理解することを目的とします。今回は経済成長についてご説明いたします。 (無料)	群馬医療福祉大学 社会福祉学部 准教授 白石 憲一	前橋プラザ元気 21 56 学習室
3/8 (木)	18:00 ～ 20:00	認知症高齢者に対する基礎知識 及びコミュニケーション技術 認知症高齢者の方への支援は間違った方法だと、症状を悪化させることもあります。そこで今回は、認知症高齢者に関する基礎的な知識や、コミュニケーション技術について講義や演習を通して勉強していき、在宅での介護等で役立てていただければと思います。 (無料)	群馬医療福祉大学 短期大学部 介護福祉学科 准教授 片桐 幸司 助教 川口 真実	前橋プラザ元気 21 51 学習室
3/8 (木)	18:30 ～ 20:00	人生を 100 倍楽しむ方程式 現代社会における想定外の超高齢化現象は、かつての提言の範疇をはるかに超えている。今回はこうした状況下での中高年齢者を中心に、その人々の人生の楽しみ方のハウツーを考えてみたい。 (無料)	群馬医療福祉大学 社会福祉学部 部長 笹澤 武	前橋プラザ元気 21 52 学習室
3/21 (水)	13:00 ～ 14:30	からだの癒しはこころの癒し 「手当て」とは、からだに手をあてて癒すこと。からだの緊張をほぐします。是非、皆さんで体験してみましょう。飲物、タオルをご持参下さい。 (無料)	群馬医療福祉大学 短期大学部 介護福祉学科 助教 熊谷 瞳	前橋プラザ元気 21 46 スタジオ
3/21 (水)	18:30 ～ 20:00	ボディランゲージでコミュニケーション 意図的に言語コミュニケーションを排除し、非言語的コミュニケーションだけでやりとりすることを体験します。そのことによって、自分の非言語的コミュニケーションの特徴や、非言語的コミュニケーションの特色・重要性などについて学びます。(無料)	群馬医療福祉大学 短期大学部 介護福祉学科 学科長 白井 幸久	前橋プラザ元気 21 51 学習室