

## No.5 健康講座「カラダのDIY～健康的なカラダづくりを目指して～」

日常生活で誰もが抱えているからだの痛みや悩みは、いったいどのような原因から来ているのでしょうか。私たちのからだの中で起きていることは、自身のことであっても分からないことが多くあります。

本講座では、東洋医学・食事・睡眠・体の構造など、様々な視点から、健康面について学んでいきます。この講座を通して、自身のからだについて学び、少しでも改善・維持できるよう健康的なカラダ作りについて教養を深めましょう。

①	5月23日 (木曜日)	身近にある東洋医学 ～実践、ツボ押し養生法～ 東洋医学と健康の関連や経穴（ツボ）を使って体調を整える方法について	常葉大学 健康プロデュース学部 健康鍼灸学科 准教授 藤田 格
②	5月30日 (木曜日)	毎日を健やかに過ごすための食に関する考え方 栄養バランスを考えるために使用できるツール等を紹介します。	常葉大学 健康プロデュース学部 健康栄養学科 教授 野末 みほ
③	6月13日 (木曜日)	睡眠から考える健康 ～快眠で毎日元気に過ごしましょう！～ 知れば知るほど面白い睡眠のあれこれや良質な睡眠の実践法について	元 常葉大学 健康科学部 静岡理学療法学科 教授 青田 安史
④	6月20日 (木曜日)	最新！「疲労」と「痛み」のサイエンス 疲労と痛みについて科学的に理解し予防法を学びましょう。	常葉大学 健康プロデュース学部 健康柔道整復学科 准教授 安井 正佐也

## No.6 色が魅せる 音が創り出す 思いが伝わる ～デザインが持つ効果と工夫～

普段目にする看板・標識や購入したパッケージ、お気に入りの音楽や素敵な染物など、私たちの日常には様々な「デザイン」に囲まれています。何気ない1つ1つのデザインの意外な工夫や、応用して社会的に役立つものも多く存在しています。

本講座では、「デザイン」をテーマに5つの分野からその隠された魅力と効果について学びます。デザインについて、時代や分野を超えた視点から掘り下げてみましょう。

①	7月2日 (火曜日)	いのちと健康を守る視覚デザイン 視覚デザインと私たちの生活の影響について学びましょう。	静岡文化芸術大学 デザイン学部 准教授 小川 直茂
②	7月4日 (木曜日)	音の広がり 動きの広がり 映像が魅せる芸術 音が創り出す効果について、比較を交えて学びます。	静岡文化芸術大学 デザイン学部 准教授 百束 朋浩
③	7月11日 (木曜日)	思いやりをデザインに ～ユニバーサルデザインと私たちの生活～ デザインの社会的効果についてユニバーサルデザインをもとに学びます	静岡文化芸術大学 デザイン学部 教授 小浜 朋子
④	7月18日 (木曜日)	時代を編む、染める、織る ～染物文化と布デザインの魅力～ 染物・織物文化について、時代をたどりながら魅力について迫ります。	静岡文化芸術大学 デザイン学部 准教授 荒川 朋子
⑤	7月25日 (木曜日)	「伝えたい」パッケージデザインに隠された秘密と知恵 実は色々な効果や仕掛けを、普段目にするデザインを通して学びます。	静岡文化芸術大学 デザイン学部 特任教授 佐井 国夫

※日程はウェブサイトにて随時更新いたします。

※講座の最新情報につきましては、市ウェブサイトにて随時更新いたしますので、  
右の二次元コードよりご確認ください。

※講師・各回テーマ・順番・日程については、都合により変更となる場合があります。

※職名は2024年1月現在のものです。

