

宮城誠真短期大学開放講座

みやぎ県民大学

～知るを楽しみ,体もすっきり～

回	月 日 (曜)	学 習 の 内 容	講師名
1	8月24日 (水)	◎開講式 「私たちの地球を知ろう!その1」 私たちの住む地球をもっと知り、この機会に地球をもっと身近なものにしませんか? 1. はじめに、地球の歴史	宮城誠真短期大学 教授 藤原 健一
2	8月31日 (水)	「私たちの地球を知ろう!その2」 2 地球の基本情報、四季がある理由、地球の自慢	
3	9月 7日 (水)	「カウンセリングⅠ」 カウンセリングを紹介します。 あなたならどれを選びますか。どんな場合には、どれが適しているか、参考にしてください。	宮城誠真短期大学 教授 北澤 和美
4	9月14日 (水)	「カウンセリングⅡ」 多くの方が何かしらの問題を抱えて生きています。自分の気質を知り、生きづらさの緩和のヒントにしませんか	
5	9月21日 (水)	「ロコモ体操でシェイプアップ!1」 ストレッチ体操と基本の体操、ロコモ体操	宮城誠真短期大学 講師 齋藤 寧
6	10月12日 (水)	「ニュースポーツでシェイプアップ!2」 ・風船バレージャイアント ・シャフルボード・スカットボール (いずれもパターゴルフのようなもの) ◎閉講式	

時 間：毎回水曜日 13:30～15:30

場 所：宮城誠真短期大学 多目的ホール、体育館

定 員：50名

受講料：無料

申し込み：はがき・ファックス・電話・メール いずれかの方法で
氏名、住所、年齢、電話番号を記入し申し込んでください。

申込期間：平成28年7月19日～8月22日

宛 先：〒989-6105

大崎市古川福沼一丁目 27-2 宮城誠真短期大学 開放講座係

メールアドレス：soumu@miyagi-seishin.ac.jp 電話：0229-23-3220

FAX：0229-23-3455