

11

食と健康コース ~~託児付き~~



テーマ 学んで実践！賢く食べて健康に ～心も体もほっとできる毎日の食事～

【概要】食と健康に関して注目の情報を提供するとともに、氾濫する情報に流されない方法を学び、自らに適した食事法を座学と実習を通じて探していただきます。

- 時間：10時～12時(120分)
- 会場：生涯学習総合センター 多目的ホール
- 定員：60人 ~~(託児15人)~~ ※託児は中止 ※No.6は桜木公民館 調理室 ※No.6は中止
- 費用：~~3,000円(受講料・税込) + 実習材料費~~ 2,500円
- 申し込み期間：11月2日(月)～24日(火)必着

No.	開設日	演題	主な内容	講師名
1	1/13(水)	日本食を見直す ～栄養バランスと健康～	日本食は栄養バランスに優れた理想的な食事です。日本食の魅力を再見直し健康的な食生活を学びます。 ・日本食の魅力～日本食の栄養バランス ・日本食の美味しさの秘密～旨味～ ・理想的で継続できるレシピ ・減塩のための工夫	国際学院埼玉短期大学 講師 富重 慶子 氏
2	1/20(水)	外食と健康	外食で多くなりがちな脂質、糖質、塩分。健康のために何に気をつけるべきか学びます。 ・外食の注意点～脂質、糖質、塩分の摂取過多～ ・外食の欠点の補い方～栄養バランス等～	前国際学院埼玉短期大学 教授 塩原 明世 氏
3	1/27(水)	腸の健康と家庭における食中毒予防	私たちの健康を守るために必要な免疫力。免疫の鍵は腸にあります。腸の役割と腸内環境を整える重要性を学びます。 ・免疫の鍵は腸にある ・腸内細菌の役割 ・家庭でできる食中毒予防	前国際学院埼玉短期大学 教授 雨宮 一彦 氏
4	2/3(水)	食品メーカーに聞く	カラダは食べた物からできている。たんぱく質やカルシウムといった大切な栄養素の働きを知り、若さを保つ鍵である「何をどう食べるか」について、乳製品の活用も含め学びます。	株式会社明治 関東支社 社員
5	2/10(水)	氾濫する食情報と賢い消費者	まことしやかに語られる食べ物神話の数々を科学的に検証。食べ物健康に及ぼす効果・効果を過大評価・過小評価する風潮から身を守り、正しい食の知識を身につけます。 ・「フードファディズム～食べ物神話の数々～ ・「ダイエット＝やせる」ではありません ・体にいい食品、悪い食品のホントとウソ ・正しい食の知識を身に付けるには	群馬大学 名誉教授 高橋 久仁子 氏
6	中止			

12

音楽コース



テーマ ハモニケーション® 講座 ～歌ってさいたま！市民大学アカペラ合唱団～

【概要】アカペラハーモニーを通して調和のとれた人間関係の作り方を学ぶハモニケーション® 講座。さいたまをテーマにつくられた楽曲『歌ってさいたま！』のアカペラアレンジを練習していき、最終日には練習の成果を披露。共通のゴールを目指すことで受講生同士の絆を深めていきます。歌の得意・不得意にかかわらず、どなたでも安心して参加いただけます。

- 時間：18時30分～20時30分(120分)
- 会場：生涯学習総合センター 多目的ホール
- 定員：30人
- 申し込み期間：4月27日(月)～5月18日(月)必着
- 費用：無料

No.	開設日	演題	主な内容	講師名
中止				
2	7/17(金)	ハモニケーションってなんだろう？	・自己紹介(アイスブレイク) ・パート編成をしよう ・グループ名を決めよう ・ハモってみよう	株式会社 hamo-labo 代表取締役 アカペラグループ INSPi リーダー 杉田 篤史 氏
3	8/21(金)	みんなでハモってみよう！	・自分のパートを歌えるようになる ・他のパートの音を聴きながらハモろう ・発声の基礎を学ぼう	
4	9/18(金)	みんなでアレンジしよう！	・自分のアイデアをみんなに伝えよう ・他の人のアイデアを受け入れて取り入れよう	
5	10/16(金)	みんなで作詞しよう！	・歌ってさいたま！の歌詞を新しくつくろう ・さいたま市のイメージを話し合ってみよう ・みんなのイメージをひとつにまとめよう	
6	11/20(金)	もっとハモるにはどうしたらいい？	・みんなで話し合おう ・いろいろ試してみよう	
7	12/18(金)	みんなでステージを楽しもう！	・みんなで発表しよう	
8	1/15(金)			
9	2/19(金)			