各講座詳細　～　１講座のみの受講も歓迎です　ぜひお誘いあわせのうえご参加ください　～

回	開催日	内　容
1	**3/ 9（月）** **※申し訳ありません。日程を変更しました。**	**愛知学泉大学　津田恭充 講師** **「錯覚の心理学」** 「目の錯覚」から明らかなように、人は事実をありのままにとらえているわけではありません。思考や判断についても同様のことがいえます。例えば、内容はまったく同じでも、軽い本よりも重い本のほうが読者からの評価が高くなるという実験結果があります。 この講座では、日常生活にあふれる驚きの錯覚を紹介しながら、錯覚とのうまい付き合い方をお話しします。
2	**3/3（火）**	**愛知学泉短期大学　谷村和秀　講師** **「ふくしの『ふ』** **～少子高齢化社会について考えてみよう～」** 2013 年現在、わが国の 65 歳以上が占める割合は 4 人に 1 人です。また、女性が生涯に産む子どもの数は 1～2 人となり、わが国は人口減少、少子高齢社会をむかえています。 少子高齢社会が抱えている問題を、保育士や介護福祉士などの福祉専門職の視点だけではなく、高齢者や子ども、地域で生活をしている住民の視点で考えてみましょう。
3	**3/4（水）**	**愛知学泉大学　澁谷由美　准教授** **「生活と文化を考える** **～ゆりかごから墓場まで～」** 昨今話題になっている「子どもの声は騒音か」から「終活」事情の最たる「お墓」の話まで、生活の中にちりばめられた“文化”を、共に語り合いながら考えたいと思います。 生活に根付いた文化のひとつである「お茶」を飲みながら、みなさんで意見を交わしてみませんか？
4	**3/5（木）**	**愛知学泉大学　林　明日香　講師（管理栄養士）** **「癌を防ぐ食生活」** 癌は日本人の死因の第一位であり、生涯のうちに癌にかかるリスクは男性で２人に１人、女性で３人に１人と推測されています。それでは毎日どのような事に気をつけて食生活を送ったらよいのでしょうか。 今回は、食生活と関連の深い乳がん・大腸がん・胃がんといった代表的な癌を中心に、癌発生リスクと生活習慣の改善について分かりやすく解説します。
5	**3/6（金）**	**愛知学泉短期大学　横田　正　准教授** **「健康を考える ～運動と食事の関係～」** 世界保健機関は、健康の定義として「健康とは単に疾病や障害がないというだけでなく、身体的、精神的または社会的に完全に良好な状態をいう」と謳っています。 健康を支える 3 本柱には、「適切な栄養（食事）」「適度の運動」「休養」があげられます。適切な栄養とはどのようなものか？適度の運動とはどの程度の運動なのか？いつまでも健康で活動的な日々を過ごすために、健康と食事、運動について考えていきたいと思います。