

生涯学習吹田市民大学

— 第18回 千里金蘭大学キャンパス講座 —



- ◆テーマ 「いのち けんこう そだち」
 - ◆会場 千里金蘭大学（受付12:30～）
- お申し込み等詳細につきましては裏面をご確認ください。

第1回 令和7年11月 5日（水） 13:00～14:30

講師：伊原木 幸馬（いばらぎ ゆきま）講師 専門分野：声楽・音楽教育

歌は元気の源、声を出して歌うことを楽しみましょう！

～「いのち・けんこう・そだち」をテーマに、
こころと地域をつなぐうたを通して～

歌は生きる力、健康増進のために歌いませんか。
わたしたちが育った日本の風景や季節を感じられる日本語の歌を一緒に楽しみましょう。健康的に声を出す方法や音楽的に歌唱する方法を、「わらべうた」や「童謡」「唱歌」などを通して、コーラス形式で実践します。ひとりではできない！特別な時間を共に創りましょう。歌や合唱の経験は必要ありません。みなさんのご参加をお待ちしております。



第2回 令和7年11月11日（火） 13:00～14:30

講師：梅本 真美（うめもと まみ）准教授 専門分野：給食経営管理

栄養と睡眠そして運動、3つのバランス取れていますか

～毎日少しの気遣いで、楽しい生活を過ごしましょう～



食べることは生活していくうえで欠かせないものです。食事だけではなく、良い睡眠とちょっとした運動、このバランスが取れていることが良いとされています。同じように食べていても身体にとっていい形で栄養になってほしいですね。いつ・どこで・何をすべきかを知り、毎日楽しく健康的な生活を過ごすためには何が必要かをお話します。

第3回 令和7年11月18日（火） 13:00～14:30

講師：林 秀行（はやし ひでゆき）教授 専門分野：ビタミン学・生化学

その食事、本当に「ヘルシー」ですか？

～《からだ》にとって良いこととは～

いま、テレビ番組・CMや新聞雑誌記事で、「〇〇は身体に良い」とか「△△で病気知らず」「□□で××が治った」といった「健康食品」の情報に触れない日はなく、また手を替え品を替えさまざまな売り込みがなされています。しかし、それらをどこまで信用してよいのでしょうか。「納豆で血液サラサラ」などのウソのしくみを明らかにし、正しい知識を身につけるにはどうしたらよいかをお話します。



生涯学習吹田市民大学

— 第18回 千里金蘭大学キャンパス講座 —

◆定員 200名（多数抽選）

◆受講料 500円（全3回）

* 初回にお支払ください。おつりのないようお願いします。

* 交通機関の運休や気象警報発令時など、やむをえない事情で中止になった場合の受講料の返金はありません。あらかじめご了承ください。

◆お申込み方法（次の①もしくは②のどちらかでお申し込みください）

①吹田市電子申込システム

吹田市ホームページもしくは、右図の二次元コードから申込フォームへお進みください。



電子申込システム二次元コード

②往復はがき

往復はがきに下記の項目を書いて、吹田市まなびの支援課までお送りください。
なお、往復はがき1枚につき1名でお願いいたします。

1. 講座名（千里金蘭大学キャンパス講座）
2. 郵便番号 ・ ご住所
3. お名前（ふりがな） ・ 年齢 ・ 電話番号
* 返信用にもあて先を記載してください。
* 手話通訳を希望される方は、その旨をご記入ください。

◆お申込み先

〒564-0027 吹田市朝日町3番415-1号 吹田市まなびの支援課 宛
（個人情報につきましては、当該講座の受講者名簿の作成・連絡の目的にのみ使用いたします。）

◆申込み期間 令和7年10月1日（水）～ 10月29日（水） 往復はがきは必着

* ただし、手話通訳のお申込みは10月23日（木）まで

* 受講決定のお知らせは、10月31日（金）より順次発送予定。

（電子申込の方はメールにてご案内いたします。）

◆その他

* 諸事情により、講座の順序や内容の変更、会場の変更等が生じることがございます。

* 講座当日午前10時の時点で、大阪府下に暴風警報・特別警報が発令されている時、阪急電車千里線が運休されている時は、講座を中止いたします。

* また、感染症の流行等によって千里金蘭大学が休校・休講となった場合も講座を中止いたします。

◆問い合わせ先

〒564-0027

吹田市朝日町3番415-1号

吹田市教育委員会まなびの支援課

電話：06-6155-8264

FAX：06-6155-8876

E-mail sgmanabi@city.suita.osaka.jp



千里金蘭大学ホームページ
<https://www.kinran.ac.jp/>



■ 阪急電鉄千里線
「北千里駅」下車、
北東方向へ徒歩10分。

■ 北大阪急行電鉄
「千里中央駅」下車、
阪急バス175系統
（⑫番乗り場）で約10分。
金蘭会学園前下車すぐ。

■ ご来校の際は、
公共交通機関をご利用
ください。
お車でお越しになる
場合は、近隣の駐車場
をご利用ください。