

生涯学習吹田市民大学

—第19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8年11月 5日（木） 13:00～14:30

講師：石橋 朋美（いしばし ともみ）講師 専門分野：臨床栄養学分野

「腸から元気に！今日から腸活ライフ」

～腸を整えて、毎日をもっと元気に!!!～

腸は「第二の脳」と呼ばれ、免疫・メンタル・代謝など私たちの健康に大きく関わっています。最近よく聞く「腸活」、気になるけれど何から始めればいいのかという方に、腸が心や体調にまで影響する理由や、今日からできる食事・運動・生活習慣のコツをお伝えします。少し身体を動かすミニ体験も入れながら、楽しみながら腸を整え、無理なく続けられる“ゆる腸活”で、毎日をもっと軽やかにしてみませんか。みなさんのご参加をお待ちしております。



第2回 令和8年11月10日（火） 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

地域と心をつなぐ「子どものうた」の世界

～わらべうた、唱歌、童謡のルーツを辿り、

みんなで歌って遊びましょう～

伝承の「わらべうた」、日本の四季を描く「唱歌」、心に寄り添う「童謡」。これら「子どものうた」のルーツを紐解きながら、懐かしい名曲の鑑賞や、歌って遊ぶ体験を楽しむ講座です。健康的な発声法を身につけ、みんなで声を合わせるコーラスの心地よさを体験しませんか。歌や合唱の経験は必要ありません。一人では創れない特別な音楽の時間を、地域のみなさんと共に楽しみましょう！ご参加をお待ちしております。



第3回 令和8年11月19日（木） 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

ビタミンはなぜ必要？～理由を知ると摂るのが楽しみに～

「ビタミン」は誰もが知っている栄養素です。量は三大栄養素ほど必要ではありませんが、その三大栄養素がきちんと働くためにミネラルとともに欠かせないものです。現在、ビタミンとしてはっきり認められているものは13種類あります。その中で注目すべきいくつかのビタミンについて、からだの中でどのように働いて健康な生活を支えているか、効果的な摂取方法は何か、サプリメントはどのように考えるべきか、についてお話しします。



—第19回 千里金蘭大学キャンパス講座—

◆定員 200名（多数抽選・吹田市民優先）

◆受講料 500円（全3回 一括）※1回のみの受講でも同額です。
*初回にお支払ください。おつりのないようお願いします。

◆お申込み方法 （次の①・②いずれかの方法で、1名ずつお申込みください。）

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記載のうえ、吹田市まなびの支援課へお送りください。

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
4. 手話通訳の有無

◆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8年10月1日（木）～ 10月26日（月）** 往復はがきは期日必着

※手話通訳のお申込みは10月22日（木）まで

※受講決定通知は締切日以降にお知らせします。

◆その他

※諸事情により、講座の順序や内容、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・暴風特別警報・レベル4大雨危険警報・レベル5大雨特別警報のいずれか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、自然災害等によって休校・休講となった場合も講座を中止いたします。



■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。
お車で越しになる
場合は、近隣の駐車場
をご利用ください。

◆問い合わせ先

〒564-0027

吹田市朝日町3番415-1号

吹田市教育委員会事務局まなびの支援課

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/>

