

オンライン 三原シティカレッジ '21

9~10月号



三原地域連携推進協議会では、広島県公立大学法人県立広島大学と連携して『オンライン三原シティカレッジ』を開講します。受講料は無料です。皆様のご参加をお待ちしております。

※ 新型コロナウイルス感染症の状況によって、延期・中止となる可能性があります。ご了承ください。

《 講座の実施方法 》

- ◎ Zoom (<https://zoom.us/>) を使用したオンライン講座で行います。
- ◎ 大学内講義室での対面式講座ではありません。
- ◎ 受講条件は5ページのとおりです。詳細を必ず確認して下さい。
- ◎ 受講条件について承諾いただける方のみお申込みいただけます。

【受講条件 抜粋】

- 1 Zoom が使用できる受講用機材（パソコン、タブレット、スマートフォン等）やインターネット環境が必要です。また、マイク、スピーカー、カメラ（テレビ会議のための音声及び映像接続機器等）が必要です。
※種類や性能に指定はありませんが、テレビ会議ができるものを推奨します。
- 2 受講用機材、インターネット環境、通信料等は受講者の負担となります。
- 3 Zoom や接続機材、インターネット環境の操作方法等について個別にお答えすることはできません。
- 4 法令や公序良俗の違反、講座の妨害、講師を含む参加者を不快にさせる言動等があった場合、講師の判断でオンライン接続を中止する事があります。
- 5 配信される講座内容や資料等について、いかなる手段による撮影、録画、録音、保存、複製、再配布、再配信を禁止とします。

※お申し込みがあった方は受講条件をご承諾いただいたものといたします。

講座名	海浜健康講座	
概要	海浜環境を利用して心身の健康維持・増進，疾病の予防を図る目的で考案された海浜セラピーの解説とそのガイドの養成を目的とした講義内容です。科学的な検証の過程で得られた海浜セラピー効果の紹介だけでなく，健康増進に関心のある方にも有益な内容となっています。 4コマ×2日間（①～⑧計8コマ）の受講をお勧めします。	
日時	① 9月 4日（土） 9：00～12：00 ② 9月11日（土） 9：00～12：00	
9月4日 （土）	① 第9回海浜健康講座_その1	名誉教授 大塚 彰 教授 田中 聡
	講義内容： ①自然を楽しむセラピー（大塚） ②海浜セラピー概論（大塚） ③心身チェック～体力編～（田中）④心身チェック～ストレス編～（田中）	
9月11日 （土）	② 第9回海浜健康講座_その2	教授 金井 秀作 教授 沖 貞明
	講義内容： ⑤海浜セラピー～認定条件～（金井） ⑥海浜セラピー～実践～（金井） ⑦ケガの予防と処置（沖） ⑧全身安全管理（沖）	
対象	18歳以上の方，海浜セラピー・健康増進に関心をもっている方	
定員	20名	
申込締切	令和3年8月30日（月）	

講座名	マタニティセミナー 子育ては妊娠期から	
概要	子育てがしにくい、ワンオペ育児と言われる昨今、さらには新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、妊産婦さんやそのご家族が一緒になって学ぶ機会が多くありません。これから母親や父親になる人たち・そのご家族に、妊娠や出産、赤ちゃんについて知ってもらいたいと思います。そして、本学教員の助産師と助産師になる卵の助産学生とみなさんが一緒に、妊産婦さんがより良く生活するコツやどのように出産・育児をしたいか等について考えていきたいと思います。	
日時	① 9月11日(土) 10:00~12:00 ② 9月18日(土) 10:00~12:00	
9月11日 (土)	① 子育ては妊娠期から お産に向けて、身体と心を準備しよう!	講師 奥山 葉子 教授 宮下ルリ子
	お腹に宿した命(赤ちゃん)は、妊婦さんの子宮で成長し始めています。妊娠・出産とは、女性の身体に起こることです。赤ちゃんが「生まれる」までに起こること・「生まれる」時に起こることを知り、今からできることをみなさんと一緒に考えていきます。	
9月18日 (土)	② 子育ては妊娠期から 赤ちゃんの特徴・赤ちゃんとの生活を知って、 子育てしよう!	講師 奥山 葉子 教授 宮下ルリ子
	産まれたばかりの赤ちゃんの特徴を知って、ご自宅にあるバスタオルとゴム5本で赤ちゃん人形を作って、それを使って抱っこ・授乳の抱っこ等を体験します。また、産後に始まる赤ちゃんとの生活をイメージして、今からできることをみなさんと一緒に考えていきます。	
対象	妊娠20週以降の妊婦さん・パートナーさん・そのご家族	
定員	15組(30名)	
申込締切	令和3年9月6日(月)	
備考	お申し込みの際に、①お名前(参加される方全員)、②出産予定日、③セミナーに希望することをお知らせください。③については、可能な範囲で対応したいと思います。 講座の途中、休憩時間を設けています。	

講座名	プレイバックシアター体験	
概要	プレイバックシアターは、自発性、共感力を高めることができます。この講座では、プレイバックシアターのトレーニングとして行われるゲームなどをオンラインで体験します。参加者の経験を即興劇として演じます。参加者の経験を聞くだけのリスニングアワーも体験します。	
日時	<input type="checkbox"/> 10月2日（土） 13：00～16：00 <input type="checkbox"/> 10月3日（日） 13：00～16：00 <input type="checkbox"/> 10月4日（月） 19：00～20：15	
10月2日 （土）	<input type="checkbox"/> ゲームと演じる練習	教授 吉川ひろみ
	プレイバックシアターのトレーニングとして開発されたさまざまなゲームを行い、自発性を高め、演じる練習をしていきます。できる範囲で少しずつ表現することができるように配慮して行います。	
10月3日 （日）	<input type="checkbox"/> 即興劇（プレイバックシアター）	教授 吉川ひろみ
	ストーリーを共有するようなエクササイズを行います。後半は、プレイバックシアターの劇団のメンバーによる即興劇を行います。参加者はテラーあるいは観客となります。	
10月4日 （月）	<input type="checkbox"/> 集合体としてのストーリー（リスニングアワー）	教授 吉川ひろみ
	リスニングアワーは、オンラインでも実施可能な方法です。参加者一人一人が経験を語ります。それをイメージとして振り返ります。	
対象	中学生以上	
定員	20名	
申込締切	令和3年9月27日（月）	

講座名	在宅ケアの仕組みを学び、楽しいマイライフ・マイケアプランを考えよう！	
概要	介護が必要になったとき、相談できる機関や場所は整備されました。ケアマネージャーによるケアプランが提案されます。ケアプランはその後のケアライフのための大切な計画です。しかし、利用者・家族と専門職には情報量が違い、お任せプランになっていませんか。まだまだ提案できることもあります。制度が頻繁に変わり、介護保険サービスは専門家でも難解です。最小限必要な知識と在宅生活のコツをつかみ、自分が提案する、自分のケアプランやライフプランを考えてみましょう。	
日時	① 10月13日（水） 18：30～20：00	
10月13日 （水）	①在宅ケアの仕組みを学び、楽しいマイライフ・マイケアプランを考えよう！	教授 田中 聡子
	ケアマネージャーの役割や介護保険の基礎的なことを学び、介護が必要となった時ケアマネージャーをはじめとする専門職やサービスを活用して、楽しく自分らしく生きるためのケアプランを考えていきます。専門職と市民では情報量が違うためついついお任せプランになりがちです。自分の人生を自分らしく生きるためには提案できることがたくさんあります。よりよい在宅生活のコツをつかみ、自分のケアプランやライフプランと一緒に考えていきます。	
対象	どなたでも	
定員	20名	
申込締切	令和3年10月6日（水）	

オンライン三原シティカレッジ 受講条件

三原地域連携推進協議会
地 域 交 流 部 会

1 必要な環境

リアルタイム配信の公開講座を受講するために、次の環境をご用意ください。

- ・インターネット接続環境
- ・受講用機材
パソコンやタブレットは受講者自身で準備してください。
- ・メールアドレス
受講申込時に必要です。
講義資料、視聴用ミーティング URL を事前にお送りします。

2 受講上の注意事項

- ・視聴用ミーティングルームに入室する際は、個人情報保護のため個別の受講者番号で入室してください。（受講者番号は事前に案内します。）
- ・受講開始時、講師の指示があるまでは、カメラ映像は OFF にし、マイクはミュートにしてください。
- ・受講時の画面や音声の録画・録音は不可とします。また、画面のコピーや写真を取らないようお願いいたします。
- ・講座を受講するにあたり、通信費用等の経費は受講者負担となります。
- ・Zoom (<https://zoom.us/>) や受講用機材、インターネット環境の操作方法等について個別にお答えすることはできません。
- ・やむを得ず講座の内容の一部変更または中止とさせていただくことがあります。
- ・カメラ映像の録画やマイク音声の録音は禁止しておりますが、リアルタイム配信の性質上、受講者側の端末で行われてしまう可能性があります。受講者の皆様は、ご自身の映像等個人情報の扱いについて十分にご注意ください。
- ・その他、受講に伴う受講者同士のいかなるトラブルが発生したとしても本学は責任を負いかねます。
- ・講座の運営を妨げる行為及び他の受講者のプライバシーや人権を侵害する行為等が確認された場合、受講をお断りすることがあります。

上記の受講条件に承諾いただける方は、お申込みください。

《 お申込み方法 》

下記の県立広島大学ホームページ上 URL「申込フォーム」または QR コードからお申し込みください。

<https://www.pu-hiroshima.ac.jp/ques/questionnaire.php?openid=558>



【QR コード】

- 申し込み内容確認後、三原シティカレッジ係から受付メールを送信します。
※メールの双方向テストを兼ねて、受付メールにご返信をお願いします。
- 受信した受付メールの内容をよく確認して下さい。
- 原則、初回開催日の5日前（土日祝を除く）を申込期限とします。
※ 開講日は講座ごとに異なります。
※ 備考欄に申込期限に関する記載がある場合は、その日を期限とします。
- 先着順とし、定員になり次第締め切らせていただきます。
- 定員超過等で受講できない場合は、別途ご連絡いたします。
- 電話やメール、FAXでのお申し込みは受け付けておりません。
- 合理的配慮が必要な方は、申込フォームの備考欄にご入力ください。
個別に相談の上、対応させていただきます。

※ ご提供いただいた個人情報は講座運営にのみ使用し、それ以外には一切使用しません。

《 お問い合わせ 》

県立広島大学三原キャンパス内 三原シティカレッジ係

〒723-0053 三原市学園町 1-1

電話：0848-60-1200（9:00～17:00）

FAX：0848-60-1134

メール：mrenkei@pu-hiroshima.ac.jp

