



平成 26 年度堺市と関西大学との地域連携事業

地域リーダーのためのココロをつかむ講座

堺市では、関西大学協力の下、たくさん笑って体を動かし、ココロもカラダも元気になるプログラムを開発中です。そこで、現在、地域で活躍するリーダーの方や、コミュニケーション術に興味のある方を対象に、開発中の認知症予防のための簡単な体操（堺コッカラ体操）や、大勢の方を楽しませたり、場を盛り上げたりする方法をいち早くお伝えするため、本講座を開催することになりました。

全10回の連続講座になっています。楽しみながら学べるプログラムをご用意しておりますので、皆様ふるってご参加ください。

募集概要

場所：関西大学 堺キャンパス

【南海高野線「浅香山」駅 徒歩1分】

自動車・バイクによる入構はできません。

※日によって教室が変わりますので、ご注意ください。

（裏面プログラムをご覧ください。）

日にち：1月 10日、13日、20日、31日

2月 17日、28日

3月 10日、14日、21日、24日

（全10回）

時間：10時～12時

持ち物・服装：お茶など水分補給のできる飲み物

動きやすい服装

参加費：2,000円



申し込み方法

12月3日(水)から申し込み開始。先着30名まで。

下記へ電話でお申し込み下さい。

【申し込み・お問い合わせ先】

堺市 健康福祉局 長寿社会部 高齢施策推進課

電話：**072-228-8347**

（平日 9:00～17:30）

プログラム

| 日にち | プログラム | 講師 | 場所 |
|----------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------|
| 1月10日(土) | 挨拶・教室主旨説明 健康アンケート 堺コッカラ体操について | 関西大学 人間健康学部 弘原海 剛 教授 | 多目的室B (1階) |
| 1月13日(火) | 堺コッカラ体操 頭と身体をつかった楽しいレクリエーション | 関西大学 人間健康学部 涌井 忠昭 教授 | 多目的室B (1階) |
| 1月20日(火) | 堺コッカラ体操 笑い与生活 | ユーモアコンサルタント 矢野 宗宏 氏 | グループワーク演習室 (3階) |
| 1月31日(土) | 堺コッカラ体操 オモシロ自己紹介等の実技 | ユーモアコンサルタント 矢野 宗宏 氏 | ユーモア科学教室 (5階) |
| 2月17日(火) | 堺コッカラ体操 コミュニケーションのための身体表現 | 関西大学 人間健康学部 原田 純子 准教授 | 多目的室B (1階) |
| 2月28日(土) | 堺コッカラ体操 コメディマジック | マジシャン ヒロ・赤星 氏 | ユーモア科学教室 (5階) |
| 3月10日(火) | 堺コッカラ体操 コメディマジック実技 | マジシャン ヒロ・赤星 氏 | ユーモア科学教室 (5階) |
| 3月14日(土) | 堺コッカラ体操 楽しい場の作り方(基礎編) | 漫才作家 藤田 曜 氏 | ユーモア科学教室 (5階) |
| 3月21日(土) | 堺コッカラ体操 楽しい場の作り方(実践編) | 漫才作家 藤田 曜 氏 | ユーモア科学教室 (5階) |
| 3月24日(火) | 堺コッカラ体操 健康アンケート まとめ | 関西大学 堺キャンパス 弘原海 剛 教授 | ユーモア科学教室 (5階) |

