

# 成人大学講座

## 健康に生きてゆくための役に立つ心理学

人生 100 年時代と言われますが、ただとにかく長生きしたいという人はあまりいないでしょう。まず体が健康でなければ生活を楽しめませんし、また体が健康でも心が元気でなければ生きがいがありません。長い人生を最後まで楽しめるように、心も体も元気であり続けるために、役に立つのが心理学です。この講座では、健康に生きてゆくための役に立つ心理学の知識を提供します。



★毎週土曜日開講 5月11日スタート 全5回

①	5/11	心理学をちょっと使ってメタボを予防	杉江美子さん 帝塚山学院大学特任教授
②	5/18	イメージに表れるところを知る	千葉友里香さん 帝塚山学院大学専任講師
③	5/25	年をとると前向きになる？-生涯発達心理学-	沼田恵太郎さん 帝塚山学院大学准教授
④	6/1	こころを通わせるコミュニケーション	森田慎さん 帝塚山学院大学教授
⑤	6/8	心と体のレッスン：自分に触れる人に触れる	広瀬隆さん 帝塚山学院大学教授

コーディネーター:帝塚山学院大学社会連携機構

【時 間】 午後 2 時～4 時

【対 象】 18 歳以上の人

【定 員】 50 人(市内在住・在勤・在学する方優先)

【参加費】 1,000円(5回分)

【場 所】 大阪狭山市立公民館 多目的室