

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

コース 専 攻	総合芸術コース	食文化専攻	対象学年	3 学年合同
講義日	令和 6年 9月 11日 (水)			
テーマ	立つ歩くと脳が喜ぶ ～春夏秋冬の健康科学～			
講 師	神戸女子大学名誉教授			
講義内容				
<p>1. 脳と運動・健康について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動で回転の速い脳になる ・加齢影響が大きい脳に運動効果あり ・運動で脳(海馬)細胞数が増加する ・運動で海馬の血流量が増加する ・運動で脳が喜ぶシニア生活を！ <p>2. 筋肉と運動・健康について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ルーの法則(使わなければ、筋肉の萎縮・筋力低下) ・筋力低下は上肢より下肢で大きい ・赤筋より白筋で萎縮がすすむのはどうして？ ・立つ歩くには大腰筋が大切！ <p>3. 軽スポーツやウォーキング、インターバル速歩等、運動すると筋肉、呼吸循環など生理機能にはどのような効果があるのか探ってみましょう。</p> <p>4. 春夏秋冬の季節で健康に留意しなければならないことは？お天気の急変など暑さ寒さから身を守るために、体温を一定に保つ恒常性が備わっていますが、それでも生死を分けることさえある衣服について、体温調節との関係も考えてみましょう。</p> <p>5. 今の生活は「座りすぎ」ていませんか？1日 24 時間のうち、8 時間は睡眠時間。残り 16 時間のうち 3 分の2(約 10 時間)は座る生活をしている人が多いようです。今一度、自分自身の生活を見つめ直してみましょう。</p>				
講師からのメッセージ				
健康を維持するには、運動は必須です。脳と筋肉・運動を正しく理解し、人の体温調節能と衣服の関係を理解して、シニア生活を安全に、快適に過ごしましょう。				

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

コース 専攻	総合芸術 コース 食文化 専攻	対象学年	3 年
講義日	令和6年 9月2日(月)、9月 17日(火)、10月7日(月)、11月7日(木)、 11月25日(月)、12月2日(月)		
テーマ	食を学ぶⅢ 食を通じた健康づくりの実践へ		
講師	元神戸女子大学家政学部准教授 清水 典子		
<p>講義内容</p> <p>1. ねらい 各グループの研究テーマに沿って進められる調査・研究と、学習発表会に向けたまとめの中で、必要に応じた指導、支援を行う。</p> <p>2. 主な内容</p> <p>① グループ学習⑤</p> <p>② 簡単！おいしい！なす料理……………麻婆茄子他すべての料理になすを使って</p> <p>③ グループ学習⑥</p> <p>④ グループ学習⑦</p> <p>⑤ グループ学習⑧</p> <p>⑥ グループ学習発表会、振り返り</p> <p>①, ③～⑤は、グループ学習 各グループの研究テーマに沿って調査・研究を進め、まとめる</p> <p>②は調理実習 午前:料理の手順、ポイント説明の後、各グループで調理実習 午後:試食、反省会、ミニ講義、質疑応答など</p> <p>⑥はグループ学習発表会 午前:各グループの発表 午後:振り返り</p>			
<p>講師からのメッセージ</p> <p>グループ学習においては、グループメンバーと協力しながら、自主的かつ積極的な研究活動が進められることを期待する。</p>			

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

コース 専攻	総合芸術コース 食文化専攻	対象学年	3年
講義日	令和6年7月17日(水)		
テーマ	米粉を使ったお菓子		
講師	オーナーパティシエ 上田 真嗣		
講義内容	<p>米粉のシフォンケーキ、米粉のクッキーなど</p> <p>最近よく見かけるようになった米粉を使ったお菓子やパン。 米粉の特徴と作る時のポイント、いつまでも人気のあるシフォンケーキの作り方と合わせて学びます。</p>		
講師からのメッセージ			

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

コース 専 攻	総合芸術 コース 食文化 専攻	対象学年	3年
講義日	①令和6年4月11日(木), ②4月15日(月), ③5月09日(木), ④5月13日(月), ⑤6月06日(木), ⑥6月20日(木), ⑦7月01日(月), ⑧7月08日(月)		
テーマ	食を学ぶⅢ 健康的な食生活の実践へつなげる学び		
講 師	元神戸女子大学家政学部准教授 清水 典子		
<p>講義内容</p> <p>1. ねらい</p> <p>グループ学習においては、各研究テーマに沿って進められる調査・研究の中で、必要に応じた指導、支援を行う。</p> <p>実習においては、調理についての様々な知識をより深く理解し、楽しく調理する。</p> <p>2. 主な内容</p> <p>① グループ学習①(講師日)</p> <p>② 味付けと調味パーセント(講義)</p> <p>③ おいしさと味覚……牛肉とトマトの炒め物</p> <p>④ グループ学習②(講師日)</p> <p>⑤ グループ学習③(講師日)</p> <p>⑥ 料理で脳を活性化……チキンの赤ワイン煮込み</p> <p>⑦ パッカンおにぎりときわやか料理</p> <p>⑧ グループ学習④(講師日)</p> <p>①, ④, ⑤, ⑧は、グループ学習(講師日)</p> <p>各グループの研究テーマに沿って調査・研究を進め、まとめる中で、指導、支援を行う。</p> <p>②は講義</p> <p>③, ⑥, ⑦は調理実習</p> <p>午前:料理の手順、ポイント説明の後 各グループで調理実習</p> <p>午後:試食、反省会、ミニ講義、質疑応答など</p> <p>講師からのメッセージ</p> <p>グループ学習では、「自ら学ぶ」「共に学びあう」「仲間づくり」を基本とし、目標にむけて楽しく取り組んでください。</p>			