

下関市立大学 平成19年度市民大学実習講座

受講のご案内

下関市立大学は、今年も市民のみなさんの生涯学習のために『市民大学実習講座』を開講いたします。 —今年度の受付は終了しました。

- 内容・日程 「開講日程・講師・講座の内容について」参照 * 中国語に変更があります
対 象 下関市内に在住又は勤務先のある方(連続受講できる方が望ましい)
場 所 下関市立大学(大学町 2-1-1)
※交通アクセス(<http://www.shimonoseki-cu.ac.jp/access/index.html>) 参照
(注)駐車スペースが限られていますので、車での来学はご遠慮願います。
受 講 料 無料(ただし、テキスト・資料代は実費)

お申し込み方法

往復はがきに必要事項をご記入の上、お申し込み下さい。

- 往復はがき 住所(郵便番号)、氏名、年齢、性別、電話番号、希望の講座
- 返信はがき 住所(郵便番号)、氏名
- 送付先 〒751-8510
下関市大学町二丁目1番1号
下関市立大学附属産業文化研究所
- 申し込み締切 平成19年9月10日(月) 必着(受付終了しました)
- 決定通知 締切後、決定通知を速やかに返信はがきにてお知らせします。
なお、希望者多数の場合は抽選によって決定します。

【お問い合わせ先】

下関市立大学附属産業文化研究所

TEL0832-54-8613 E-MAIL sanbunken@shimonoseki-cu.ac.jp

開講日程・講師・講座の内容について

講座	中級英会話 —英語でシャベリ場 4—
日時	9/19・26, 10/3・10・17・24・31, 11/7・14・21・28, 12/5(全 12 回) 水曜日 19:00—20:30
講師	クリステン・サリバン 講師
メッセージ	In this class we will practice everyday conversations and discussions on a variety of interesting topics. Through listening to and reading everyday conversations we will increase our vocabulary and learn phrases useful for everyday conversations. As there are many pair and small group activities, your confidence and full participation are very important.
講座	初級中国語会話 —ほんとうに初体験の中国語—
日時	10/3・17・24, 11/7・14・21・28, 12/5・12・19・26(全 11 回) 水曜日 18:30—20:00
講師	孫 海平 講師
メッセージ	The Chinese pronunciation, everyday conversations, Chinese culture and something the students are interested in. *初回が 10 月 3 日に変更になりました。
講座	初級朝鮮語会話 —楽しく学ぶ朝鮮語—
日時	9/20・27, 10/4・11・18・25, 11/1・8・15・22・29, 12/6(全 12 回) 木曜日 18:30—20:00
講師	李 亮 講師
メッセージ	近頃とみに交流が活発になっている。遠くて近い国、韓国の言葉を学んでみましょう。日本語を母国語とする人にとって、韓国語は驚くほど分かりやすい言葉です。本講座では一人で学習するときにもっとも困難を感じる発音を中心として、今後一人でも勉強ができるように基礎を作っていきたいと思います。
講座	コンピュータ講座 エクセル—入門から統計処理まで—
日時	10/3・10・17・24・31, 11/7・14・21(全 8 回) 水曜日 18:30—20:00
講師	大内 俊二 教授
メッセージ	取り上げる内容は、エクセルの基本操作・数式の入力・セル参照の考え方・組み込み関数・統計グラフの作成・統計処理など。受講者には、PC による簡単な文書作成が可能なレベルの方が望まれます。
講座	健康・スポーツ講座 —市大流ぜい肉削ぎ落とし塾—
日時	10/4・18, 11/1・22, 12/13(全 5 回) 木曜日 10:45—12:15
講師	小笠原 正志 准教授
メッセージ	ぜい肉は一日にしてつかず。近頃、甘いものの食べ過ぎや車ばかりといった不摂生をしていませんか。日頃の食事や運動不足を見直し、ちょっとした口養生とウォーキングによる運動量の増加によって、おなかのぜい肉を無理なくそぎ落としていきます。 対象 運動に問題のある疾患がなく、体脂肪の増加が気になる人 年齢制限なし 教室での運動 軽いエアロビクス(盆踊り程度) 家でもできる筋トレーニング ストレッチ体操 食事 三食をきっちり食べ、間食を控える 甘食についてのカロリーとそれを消費するのに必要な運動量を 学習 毎日やること 体重・一日歩数の測定 ※100g 単位の体重計および歩数計をご用意ください ごく簡単な食事と間食の記録 ウォーキングの実践と記録 測定(最初と最後) 体脂肪率、ウエスト、体重 ※アンケートにご協力願います