



名取市民大学講座



市民のみなさまの多様で高度な
学習要求に対応し、
今、地域が抱えている課題をテーマに開講します。



第1回

8月21日(木)
10:30~12:00

データで見る名取
“ウェルビーイングって
何だろう”

会場参加 コード: 25F01

オンデマンド視聴 コード: 25E01



尚綱学院大学

客員教授 高谷 将宏

講座概要

最近、ウェルビーイングとの言葉に触れることが増えてきました。ウェルビーイングは心身の健康や幸福感を意味します。なぜ、ウェルビーイングが着目されているのか、ウェルビーイングとは何かを紹介します。特に、個人の感じる幸福(主観的ウェルビーイング)と、生活環境や社会的条件など外部から評価される幸福(客観的ウェルビーイング)の違いや関係性に注目し、名取市のデータを用いて理解を深めます。

第2回

8月21日(木)
13:30~15:00

運動と健康

会場参加 コード: 25F02

オンデマンド視聴 コード: 25E02



尚綱学院大学

講師 竹内 孝文

講座概要

「皆さんはスポーツを楽しんでいますか？」本講座では、このような素朴な疑問から出発し、皆さんと一緒に「運動と健康」の関係について学びます。スポーツへの様々な親しみ方から、豊かなスポーツライフの実現について考えます。今からできるスポーツの楽しみ方とは？気軽にできる運動を取り入れながら楽しく進めていきます。

第3回

8月28日(木)
10:30~12:00

こころとからだの
つながり

会場参加 コード: 25F03

オンデマンド視聴 コード: 25E03



尚綱学院大学

教授 三好 敏之

講座概要

「なんだか気分がすっきりしない」「人に会いたくない」「イライラする」「何もしたくない」——そんなこころの不調を感じることはありませんか？実は、その背景にはからだの姿勢や緊張が関係しているかもしれません。からだの軸がずれていたり、慢性的な緊張が続いていたりすると、こころにも影響を及ぼすことがあるのです。今回の市民講座では、「こころ」と「からだ」がつながっていることに注目し、日々をより心地よく過ごすためのヒントを一緒に学びます。

第4回

8月28日(木)
13:30~15:00

人間関係を
円滑にする
コミュニケーション

会場参加 コード: 25F04

オンデマンド視聴 コード: 25E04



尚綱学院大学

客員講師 高山 香織

講座概要

実は、家族とのコミュニケーションほど難しいものはありません。価値観の違い、生活スタイルによる考え方の変化などがあっても、「家族なんだから分かって当然」という甘えから、話してみて、気持ちを理解し合ったり、共感を得ようとしたりしないからです。溜め込み過ぎて生活にストレスをかけず、自分のことも大切にしながら、家族と分かり合うにはどうしたらいいか？ちょっとしたスキルを身につけ大切な人と信頼関係を築きましょう！

会場

尚絅学院大学 (名取市ゆりが丘4-10-1)

● 第1回・第4回 / 5E講義室 ● 第2回・第3回 / 多目的ホール

受講料

無料 (要申込)

※会場参加・オンデマンド参加のどちらも事前申込が必要です。

定員 / 各講座

会場参加 100人

※定員を超えた場合は抽選。結果はメール等でお知らせいたします。

オンデマンド視聴 100人

※講座終了後、動画を視聴いただけるURLをメールでお知らせいたします。

オンデマンド配信について

- 当日の講座の様子を収録し、後日オンデマンド配信いたします。
- 視聴用URLは準備が整い次第、メールにてお知らせいたします。
- 視聴期間は20日間を予定しています。
- メールアドレスをお持ちの方のみお申込みできます。

受付期間

2025年 7月1日(火)～7月31日(木) 必着

※定員に満たない場合は、再募集する場合があります。
再募集の場合は大学ホームページにてお知らせいたします。

お問い合わせ先

尚絅学院大学 長町サテライトプラザ
TEL:022-302-6145

受付時間
10:00～18:00

お申込方法

下記のいずれかの方法でお申込みください。

インターネットでお申込みの場合

右記二次元コード・下記URL・大学ホームページの
いずれかよりアクセスしてください。

<https://forms.office.com/r/qd9DDiVfEf>



郵送・FAX・Eメールでお申込みの場合

下記申込書に必要事項をご記入のうえ、
郵送・FAXまたはEメールでお申込みください。

必要事項

- ① 希望講座・受講方法 (対面 / オンデマンド)
- ② 氏名 ③ フリガナ ④ 生年月日 ⑤ 年齢 ⑥ 性別
- ⑦ 郵便番号・住所 ⑧ 電話番号 ⑨ メールアドレス※ ⑩ 職業
- ⑪ この講座を何でお知りになりましたか ⑫ 申込理由

※受講案内等をメールでご連絡いたします。お間違いのないようご記入ください。

● 郵 送 / 〒982-0011 仙台市太白区長町5-3-1
尚絅学院大学 長町サテライトプラザ

● F A X / 022-302-6155 (尚絅学院大学 長町サテライトプラザ FAX専用番号)

● Eメール / kouza@shokei.ac.jp

お申込手続きについて

- 個人情報を適切に扱うため、インターネット・Eメール・FAX・郵送でのみ受講申込みを受けております。
- 申込受付期間終了後、事務局よりメールでご案内をお送りいたします。● お申込みが多数の場合は、受付期間到着分の中から抽選とさせていただきます。● 複数名でお申込みの場合は、この用紙をコピーして個別にお使いください。

その他

- お電話はお問い合わせの場合のみとなります。ご協力をよろしくお願いいたします。● 受講生以外の参加は固くお断りいたします。● 実施内容は、状況に応じて変更・中止となる場合があります。

キリトリ

名取市民大学講座 申込書

記入日

月

日

希望講座			コード	日 程	講座名	申込希望講座
	希望する講座に ○をつけてください	第1回	会場参加	25F01	8月21日(木)	データで見る名取“ウェルビーイングって何だろう”
オンデマンド			25E01	—		
第2回		会場参加	25F02	8月21日(木)	運動と健康	
		オンデマンド	25E02	—		
第3回		会場参加	25F03	8月28日(木)	こころとからだのつながり	
		オンデマンド	25E03	—		
第4回		会場参加	25F04	8月28日(木)	人間関係を円滑にするコミュニケーション	
		オンデマンド	25E04	—		

フリガナ				電 話	(自宅)				
氏 名					(携帯)				
連絡先	メールアドレス ※必須	※受講案内等、メールでご連絡いたします。お間違いのないようご記入ください。			生年月日	西暦	年	月	日
	住 所	〒			年 齢	歳	性別	男・女・未回答	
職 業 ○で囲ってください	会社員	公務員	自営業	パート/ アルバイト	学生(尚絅)	大学生 / 高校生 中学生 / 小学生	専業主婦/ 主夫	その他	
この講座を何で お知りになりましたか?									
申込理由									

取得した個人情報は、本学の生涯学習講座の業務全般を行うために使用し、それ以外の目的には使用いたしません。個人情報は厳密に取り扱い、適正な個人情報の管理を行います。