

専門講座 講師紹介

※やむを得ない事情で講師、講座内容を変更する場合がございます。予めご了承ください。

専門講座(10:30~11:50)

(敬称略)

日時	健康福祉コース	地域文化コース	生活創造コース
令和7年 6月 11日(水) 10:30~11:50	宮本 利夫 大塚製薬 健康管理士上級指導員 「アクティブシニアの夏場の暑熱対策と栄養」 夏場の健康管理に欠かせない睡眠のリズム、食育(朝食の大切さ)、暑熱対策(暑熱順化)、水分補給の重要性等についてお話しいたします。	丹波篠山国際博担当者 丹波篠山市観光交流部 丹波篠山国際博担当 「丹波篠山の魅力再考『丹波篠山国際博 日本の美しい農村、未来へ』の開催を通して」 皆さんの知っている「丹波篠山」の魅力って何ですか?多様な文化や豊かな食そして、様々なアクティビティなど魅力一杯の「丹波篠山」を今年開催の「丹波篠山国際博」から紹介します。	石田 弘明 兵庫県立大学自然・環境科学研究所 教授 兵庫県立人と自然の博物館 副館長 「丹波地域の森林の特徴と現状」 丹波地域には様々なタイプの森林(照葉樹林、夏緑樹林、針葉樹林、里山林など)が分布しています。このような森林の特徴や現状、課題などをご紹介します。丹波地域の森林の未来について共に考えてみましょう。
7月 30日(水) 10:30~11:50	梅谷 浩子 音楽療法士 「笑う門には音楽あり!歌って笑って健康寿命日本一」 音楽療法と笑いヨガのコラボレーション効果で脳トレ・筋トレ・心トレでリフレッシュしましょう。	大上 巧 陶芸家 元丹波立杭陶磁器協同組合 理事長 「丹波焼あれこれ」~過去から現在まで~ 丹波焼の成り立ちや近代の丹波立杭焼きについてお話します。クイズもあります。	足立 龍男 FOREST GROUP代表 「丹波の山林を資源化し、循環する里山をつくる」~森林資源の6次産業化と、廃校を利用した地域の活性化~ 木材の生産から加工・販売をグループで担う「森林資源の6次産業化」と、廃校を活用したFOREST DOOR-旧神楽小学校-が取り組む「森林・林業の普及啓発活動と廃校施設を活用した地域の活性化」の取り組みを紹介。
8月 20日(水) 10:30~11:50	川邊 暁美 言の葉OFFICEかのん 代表 「声で握手♪相手の心に響く話し方」 コミュニケーションと健康は密接に関係しています。無理なく声を出す発声・滑舌練習や伝わる話し方のコツを学べば「伝わりやすさ」が変わります。地域活動や日々の生活に役立つ、伝わる声と話し方のコツをお伝えします。	吉見 美佳 音楽教室講師 「人生100年!さあ、歌いましょう!」~歌の手カラで脳に刺激を!!!~ 楽しい発声練習、歌詞クイズも交え、皆さんと一緒に脳を活性化しましょう。昔懐かしい歌も一緒に歌います。	鴻谷 佳彦 株式会社 葉山 代表取締役 「丹波市の鹿料理と地域教育」~丹波の魅力 人と材料ブランディング~ 丹波市の地元食材や鹿料理を通じた地域活性化と地元文化を活かした教育の取り組みを紹介し、丹波の魅力をブランディングする重要性について講演します。
12月 17日(水) 10:30~11:50	坂木 まの 健康運動指導士 「心と体のいきいき健康体操」 猫背姿勢で固まりやすい首や肩、肩甲骨周りなどをほぐす体操やストレッチ、呼吸トレーニングなどを行います。講座の最後に行う、脳トレ体操でリズムよく手足を動かす簡単な運動体験をとおして、いきいきとした心と体になっていただきます。	足立 頼昌 元丹波市俳句協会 会長 「俳人 細見綾子に学ぶ」~大自然にあいさつ~ 綾子さんとの出会いから、綾子さん作品の紹介等、丹波市出身の俳人 細見綾子の生涯を辿ります。	中川 渉 兵庫県立考古博物館 学芸員 「邪馬台国時代の王墓」~篠山盆地の王が眠る内場山墳丘墓を中心に~ 弥生時代の終わり頃には、各地で特徴的なお墓が作られた。それは魏志倭人伝に描かれた世界を垣間見せるものです。いわゆる邪馬台国時代の丹波地域を、篠山盆地の王墓である内場山墳丘墓をもとに読み解いてゆきます。
令和8年 1月 14日(水) 10:30~11:50	谷口 芳正 鍼灸マッサージ師 「東洋医学で元気100倍!」 健康長寿のために、訪問鍼灸マッサージや実習を通して経験した東洋医学の魅力を、指圧のツボやセルフケアについて体験していただきながらお話します。	荻野 祐一 株式会社丹波新聞社 代表取締役会長 「丹波の偉人」 丹波地域出身である多士済々の人物の中から一人の人物を取り上げて紹介します。	余田 覚 前丹波市生活環境部長 「地域防災は地域づくりから」~丹波市豪雨災害の経験から~ 災害時の減災、応急対策、及び復旧・復興というあらゆる場面で、「知る」「備える」「行動すること、自助・共助・公助がつながることが重要となりますが、それを発揮するためには、普段からの地域のつながりが大切です。「丹波市豪雨災害」を振り返りながら、お伝えしたいと思います。