

2026年度 下関市立大学 市民大学公開講座 受講生募集(春学期)

講座1 こころと身体の元気健康講座 ～セルフチェックとスクエアステップ体験～ <small>※スクエアステップとは、転倒予防や認知機能向上、生活習慣病予防、子どもの身体機能の発達など、幅広い年齢層に適用可能なエクササイズです。</small> 講師：原賀 美紀 教授 松村 友紀子 助教 中田 由紀子 助教 (下関市立大学 看護学部)	内容 第1回では、自分の気持ちやストレス状態を知るこころの健康セルフチェックを体験し、日常生活で実践できるメンタルヘルスの整え方を学びます。あわせて、認知機能や運動機能の向上に効果があり、こころの健康にも良い「スクエアステップ」を体験し、無理なく継続するポイントを確認します。 第2回では、第1回以降の生活を振り返りながらセルフチェックを通して、こころや身体の変化、継続の中で得た気づきを確認します。そのうえでスクエアステップを実施し、日常の健康習慣として定着させるための工夫を学びます。	日時 6/3 (水)、 9/2 (水) 18:00～19:30 2回
	定員 30名 (先着順) (2回継続しての参加を推奨します)	締切 5/27 (水)
[対象] 一般、小学生から大人まで (小中学生は保護者と一緒にご参加ください) [形式] 講演・演習 [会場] 下関市立大学N棟2階講義室、実習室予定		

※講座1は動きやすい服装での参加、室内用シューズ、水分補給用飲み物をご準備ください。

講座2 人生100年時代を生き抜くために、今、自分のキャリアを考えよう ～30代、40代から考える「LIFE SHIFT」～ 講師：上野 恵美 (下関市立大学 教養教職機構 准教授)	内容 「人生100年時代」は確実にやってきます。これまでは約20年学び、約40年働き、その後引退生活は約20年という「3ステージ」モデルの人生でした。しかし、人生100年時代となるといかがでしょうか・・・この講座を通して、自分自身の「価値軸」に気づき、今持っている「変身資産」について、一緒に考えてみませんか。	日時 7/4 (土) 13:30～15:00 1回
	定員 10名程度 (先着順)	締切 6/27 (土)
[対象] 一般(30歳前後から50歳代ぐらいまでの方) [形式] 演習 [会場] 下関市立大学 I-201教室(本館2F)予定		

講座3 南北朝期における大名大内家の成立 ～大内弘世と長門厚東家を中心に～ 講師：藤井 崇 (下関市立大学 経済学部経済学科 准教授)	内容 南北朝期において周防国の武家領主の大内家が周防・長門の2国他を支配する有力大名に成長する過程とその歴史的意義について解説します。	日時 7/25 (土) 10:30～12:00 1回
	定員 なし	締切 7/18 (土)
[対象] 一般(歴史好きであればどなたでも) [形式] 講演 [会場] 下関市立大学 I-201教室(本館2F)予定		

申込方法 裏面「申込について」を参照の上、QRコード・Web(推奨)からお申込みください。郵送、FAXからでもお申込みができます。



送付先 〒751-8510 下関市大学町二丁目1番1号
 下関市立大学附属リカレント教育センター 市民大学公開講座係
 FAX 083-250-6163

WEBからお申込みもできます

申込締切 上記各講座締切をご覧ください。

下関市立大学 市民大学公開講座

検索

『市民大学公開講座』 申込について

- 申込方法 ○QRコード、またはWeb(推奨)よりお申込みください。郵送、FAXからでもお申し込みができます。
URL : https://www.shimonoseki-cu.ac.jp/chiiki/extension/chikikouken_openlecture_education
○郵送・FAXでお申込みの場合は、下記申込書にご記入の上、送付ください。
注：郵便の場合、到着までに日数がかかります。余裕を持ってお申込みください。
- 申込書送付先及び連絡先 〒751-8510 下関市大学町二丁目1番1号
下関市立大学附属リカレント教育センター 市民大学公開講座
TEL 083-250-6162 FAX 083-250-6163
メール recurrent@shimonoseki-cu.ac.jp
- 申込締切 各講座締切をご覧ください。
- 受講者の決定 受講者の決定については、先着順となりますのでご了承ください。受講決定者には、後日メールにてお知らせいたします。
- 受講料 受講料は、受講時に現金でご用意ください。(お釣りのないようお願いいたします。)原則として、一度お支払いいただいた受講料は払い戻しできませんのでご了承ください。
- その他 当日のお問い合わせには、個別にお答えすることができません。予めご了承ください。



(市民大学公開講座)



(きりとり線)

2026年度 下関市立大学 市民大学公開講座 受講申込書 (郵送・FAX用)

受講希望の講座に○印を付け、太枠内をご記入してください。

※受講者が2名を超える場合はコピーして入力してください。

ふりがな 氏名		年齢	歳
ふりがな 氏名		年齢	歳
住所 (代表者)	〒	—	
連絡先 (携帯電話等) (代表者)	—	—	要・不要
メールアドレス (必須)		使用する車の ナンバー	(例)下関500あ1234
○印	開講日	講座名	申込締切 受講料
	6/3、9/2 (水)	1 ころと身体の元気健康講座 ～セルフチェックとスクエアステップ体験～	5/27 (水) 各 500円
	7/4 (土)	2 人生100年時代を生き抜くために、 今、自分のキャリアを考えよう ～30代、40代から考える「LIFE SHIFT」～	6/27 (土) 500円
	7/25 (土)	3 南北朝期における大名大内家の成立 ～大内弘世と長門厚東家を中心に～	7/18 (土) 500円

※申込みに伴う個人情報はリカレント教育センターからのご案内以外では使用いたしません

お申込み
お問合せ

下関市立大学附属リカレント教育センター
TEL 083-250-6162