

26.【東京農工大学連携講座】「細胞力を高める」 ～「身心一体科学」から健康寿命を延ばす～

日 時：11/12・19（月）14:00～16:00

場 所：生涯学習センター 4 階大広間「きすげ」

定 員：40 名

受講料：1,000 円

講 師：東京農工大学客員教授、東京大学名誉教授 跡見順子氏

テキスト：「細胞力」を高める～「身心一体科学」から健康寿命を延ばす（論創舎）

※当日販売有り 2,000 円（講座特価、税金分サービス）



回	日程	学 習 内 容
1	11/12	<p>1：自分をふりかえる・自分を知るアンケート</p> <p>2：パワーポイント・動画等をまじえたテキストの解説、質疑応答</p> <p>第一章：「自分を知る科学」でフロントランナーになろう</p> <p>第二章：身心一体科学一体の外の自然と内の自然（細胞達）をつなぐ</p> <p>第三章：身体に棲む「いのち・細胞」の行動原理を理解しよう</p> <p>第四章：自分を理解してみよう—触ると分かる「かたち」と「温かさ」</p> <p>3：掲載している体操の説明→1 週間、ご自宅で実施していただき、記録の提出をお願いします。</p>
2	11/19	<p>0：体操帰依億の提出</p> <p>1：今日の自分を知るアンケート</p> <p>2：パワーポイント・動画等をまじえたテキストの解説、質疑応答</p> <p>第五章：地球に生きるとは？—細胞も人間も、基盤に踏ん張って力を発揮し、電気活動も生み出す。</p> <p>第六章：タンパク質のホメオスタシスをメンテナンスする—ストレスタンパク質が健康寿命を延ばす</p> <p>第七章：身心一体科学はこうして生まれた—「細胞」に「いのちある人間」を察するイマジネーションとリアル</p> <p>3：感想の発表、終了アンケート</p>

現代社会に山積する身心・健康・社会問題に対して「身心とは何か」という生命の根底的な問いをベースに、自分の身体を知り・適切に動かすことでこころとからだをつなぐ、よい生き方を学びましょう。

