

第41回 市民公開講座

聴いて・話して・動いて健康長寿!

受講料無料 定員350名(先着順)

日時 11月28日 土 14:00 開演(13:30 受付開始)

場所 ライティホール
東大阪市荒本北1-2-1

近鉄けいはんな線「荒本駅」下車 北西へ約400m
大阪メトロ中央線・近鉄けいはんな線「長田駅」下車 北東へ約1000m
東大阪役所北側

講演 1 14:00～15:00

アナウンサー直伝“滑舌講座”と
「ゴーゴー体操」誕生秘話

[講師] 関西テレビ放送株式会社
総合編成局アナウンス部
関 純子



講演 2 15:20～16:20

音楽で脳と身体を活性化!
～吹奏楽の演奏と歌・リズム運動～

[演奏] 近畿大学吹奏楽部



お申し込み・お問い合わせ先

近畿大学アンチエイジングセンター TEL (06) 4307-3058

〒577-8502 大阪府東大阪市小若江 3-4-1 FAX (06) 6730-1394

<http://www.kindai.ac.jp/antiaging/> E-mail antiaging@itp.kindai.ac.jp



申込フォーム

主催 近畿大学アンチエイジングセンター



近畿大学
KINDAI UNIVERSITY

近畿大学アンチエイジングセンターでは、少子高齢化が進むわが国において、国民の第一の財産である健康を守り、健康寿命を延ばし、生き生きとした社会を創るための活動を行っています。

講演 1

14:00~15:00

アナウンサー直伝「滑舌講座」と「ゴーゴー体操」誕生秘話

〔講師〕 関西テレビ放送株式会社 総合編成局アナウンス部

関 純子

食えること、人と話すこと、笑顔になること。いつまでも健康でいきいきとした生活を送るためには、「お口の健康」はとても大切です。本講座では、アナウンサーである私が普段から取り入れている滑舌・発声のトレーニングを、実践を交えながら楽しく紹介します。唇・舌・頬など、口周りの筋肉を積極的に鍛えて「お口の健康」からアンチエイジングを目指しましょう。また、コロナ禍に始まり、今年で放送7年目に突入する、土曜の朝5時55分から放送中の体操番組「関純子アナのゴーゴー体操」について、番組誕生のいきさつや、歌詞や振り付けに込められた思いをお伝えします。最後には皆さんと一緒に楽しく「ゴーゴー体操」をして心も体も元気になりましょう!! (体操は座ったまま行えます)

プロフィール

大阪府豊中市出身。1988年大阪大学人間科学部卒業。同年関西テレビ放送(株)入社

2025年定年後もシニア職として同局アナウンス部に所属。

生活情報番組「痛快!エブリデイ」の司会を落語家・桂南光氏と約15年担当。

現在「関純子アナのゴーゴー体操」「カンテレ通信」「ドットコネクト(中継リポーター)」「旬感LIVEとれたてっ! (ナレーション)」ニュースなどを担当。

イベント司会、リポーター、講師でも活躍。

レクリエーション介護士2級を取得し、各地の高齢者施設へ訪問活動も。ブログ「ママアナ関純子がゆく」を執筆中

講演 2

15:20~16:20

音楽で脳と身体を活性化!

～吹奏楽の演奏と歌・リズム運動～

〔演奏〕 近畿大学吹奏楽部

音楽を「聴く」「歌う」「身体を動かす」ことは、脳や身体にさまざまな刺激を与え、心身の健康維持や認知機能の活性化につながるといわれています。本講演では、近畿大学吹奏楽部による迫力ある吹奏楽の演奏を楽しみながら、参加者の皆さまにも歌唱や手拍子、リズム運動などを体験していただきます。

懐かしい楽曲や親しみやすいメロディーに合わせて声を出したり、リズムに合わせて身体を動かしたりすることで、自然と脳と身体を同時に働かせることができます。また、音楽を通じたコミュニケーションや一体感を感じていただくことで、心の健康づくりにもつながっていきます。

演奏を聴くだけでなく、歌う・動く・感じることを通して、音楽の持つ力を体験しながら、楽しく健康づくりを目指しましょう。

どなたでも無理なく参加できる内容となっておりますので、ぜひ一緒に音楽の魅力と健康効果を体感してください。

プロフィール

近畿大学吹奏楽部は、昭和38年(1963年)に応援団および音楽部から大学公認団体として設立され、昭和42年(1967年)に独立団体近畿大学吹奏楽部となりました。日本最大規模の吹奏楽の大会である「全日本吹奏楽コンクール」には、これまでに通算33回出場し、22回の金賞を受賞しています。また、平成9年(1997年)と平成13年(2001年)には、オランダで開催される世界音楽コンテスト(WMC)で金メダルを受賞、平成28年(2016年)には第7回韓国国際吹奏楽祭に日本代表バンドとして招聘されるなど、国際的な舞台でも高い評価を受けています。近年は「プラスエキスポ2025」や大阪・関西万博関連イベントなどにも出演し、吹奏楽やマーチングを通じて幅広く活動しています。現在は約100名の部員が在籍し、演奏活動に加え、地域に根ざした音楽活動にも積極的に取り組んでいます。

お申し込み方法

近畿大学アンチエイジングセンター

〒577-8502 大阪府東大阪市小若江3-4-1

<http://www.kindai.ac.jp/antiaging/>

TEL (06) 4307-3058

FAX (06) 6730-1394

E-mail antiaging@itp.kindai.ac.jp

住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・FAX番号を明記の上、下記のE-mail、FAXまたは申込フォームのいずれかで申し込みください。

*ご応募頂いた皆様の個人情報は、近畿大学アンチエイジングセンター市民公開講座のご連絡のみに使用いたします。



申込フォーム

■公共交通機関を利用してお越しの場合

- 近鉄けいはんな線「荒本駅」下車 北西へ約400m
1番出口を出て、中央大通り沿いに大阪方面へ進み、2つ目の信号を右折。
- 大阪メトロ中央線・近鉄けいはんな線「長田駅」下車 北東へ約1000m
3番出口を出て、中央大通り沿いに生駒方面へ進み、春宮歩道橋を過ぎた直後の信号機のある交差点を左折。
- JR学研都市線「鴻池新田駅」下車
近鉄バス鴻池新田駅バス停から近鉄バス15系統「小阪駅前」行きに乗車。
- 近鉄奈良線「河内小阪駅」・「八戸ノ里駅」下車
近鉄バス15系統「鴻池新田駅前」行きに乗車。「東大阪市役所・府立図書館前」下車。
- 萱島駅(京阪本線) 近鉄バス39系統または44系統「近鉄八尾駅前」行き乗車、「荒本駅前(北)」下車。
- 俊徳道駅(近鉄大阪線) 大阪バス東大阪西地区循環バス(北回り)「医療センター方面」行き乗車「東大阪市役所前」下車。

■アクセスマップ

