

宇南アカデミー 2019

宇都宮南高校では、地域に根ざした学校作りの一環として地域の方々が気軽に参加できる公開講座を実施しています。お気軽に参加下さい！

回	月	日	曜日	タイトル	対象	定員	場所	参加 費用 (円)	内 容
第1回	6	15	土	身体組成を知ろう ～筋肉と脂肪の割合～	宇南生 小学生 (保護者同伴) 中学生 高校生 一般	30	教室	無料	体脂肪率を正確に計測するのは、意外と難しいことです。ここではインピーダンス法という方法を用いて、筋肉、脂肪の割合を身体全体、腕、脚等にわけて測定していきます。 協力:平成国際大学 久保潤二郎先生
第2回	9	7	土	メンタルトレーニング講座	宇南生 中学生 高校生 一般	30	会議室	無料	メンタルトレーニングとは、スポーツ心理学の研究をベースとした科学的トレーニングです。練習の質を高め、本番で実力を発揮できる可能性を高めることを目的としています。スポーツ、パフォーマンス、ビジネス、教育、健康などあらゆる分野に応用できます。誰でもすぐに活用できるメンタルテクニックを紹介します。 協力:作新学院大学 笠原彰先生
第3回	11	9	土	どう生きたいか考える ワークショップ	宇南生 高校生 一般	30	会議室	無料	「えんがお」は人とのつながりを感じられる社会を目指し、地域の様々な人の力を活かして、高齢者の孤立化の予防と解消ができる地域の仕組みを作り、実践しています。ここでは、大学生にも入ってもらい、社会の課題解決へ向けて、自分の生き方を考えるワークショップを行います。 協力:一般社団法人えんがお 代表理事 濱野将行氏 Action 宇大
第4回	12	14	土	宇南クリスマスコンサート	宇南生 小学生 (保護者同伴) 中学生 高校生 一般	30	会議室	無料	宇都宮南高校の合唱部と吹奏楽部のミニコンサートを開催します。ぜひ聞きに来てください！



宇南マスコットキャラクター
みなみくん

受付 13:00～13:30
講座 13:30～15:00
場所 本校会議室など

＊参加を希望される方は、開催日の1週間前までに電話でご連絡下さい。
＊各講座とも、先着順で定員に達し次第締め切ります。
＊実施予定に変更がある場合もあります。
＊お車で来校される際は、校内の駐車スペースをご利用下さい。
＊上履き(スリッパ等)をご持参下さい。

お申し込み先

宇都宮南高校

028-653-2081