



令和6年度公開講座 受講者募集

全講座
受講無料

地域社会に開かれた大学として、無料の公開講座を開設いたします。

※画像はイメージです

2024年度 北海道文教大学公開講座【全30講座】

番号	日付	時間	演題	会場	人数	対象者
1	10/11(金)	14:00~15:30	最期の時をサポートする役割 看取り士を知っていますか？	マップ ① 鶴岡記念講堂 多目的室	20名	一般
講座内容	<p>本企画では、看取り士の役割や仕事内容についてご紹介します。この企画では、看取り士がどのようにして最期の時間を支え、尊厳ある看取りを実現するかを事例を用いてお話します。これにより看取り士の重要性を理解し、大切な人の最期をどのように迎えるのかを考える機会になればと思います。</p>			講座担当者	<p>副学長・看護学科教授 高岡 哲子 看護学科講師 初見 温子</p>	
2	10/15、22、 29、11/5 各火曜日全4回	10:30~11:30 (初回のみ12:00まで)	ノルウェー発 万能運動ツール「レッドコード」を使った”快適なからだづくり”を体験する講座 (火曜午前コース 全4回)	マップ ② 3号館 治療室1	10名	一般
講座内容	<p>自分に合った最適な運動負荷を知り、全身に正しい刺激を与えることで、これまででない身体感覚や正しい姿勢に気づくことができます。今回初めて本学の特色であるレッドコードを使った運動体験を行っていただける機会を設けました！講義と運動を経験し心身ともにリフレッシュしましょう！</p>			講座担当者	<p>副学長 理学療法学科教授 大森 圭</p>	
3	10/16、23、 30、11/6 各水曜日全4回	18:00~19:00 (初回のみ19:30まで)	ノルウェー発 万能運動ツール「レッドコード」を使った”快適なからだづくり”を体験する講座 (水曜午後コース 全4回)	マップ ② 3号館 治療室1	10名	一般
講座内容	<p>自分に合った最適な運動負荷を知り、全身に正しい刺激を与えることで、これまででない身体感覚や正しい姿勢に気づくことができます。今回初めて本学の特色であるレッドコードを使った運動体験を行っていただける機会を設けました！講義と運動を経験し心身ともにリフレッシュしましょう！</p>			講座担当者	<p>副学長 理学療法学科教授 大森 圭</p>	
4	10/18(金)	15:30~16:30	暮らしの保健室 ①サプリメントの活用方法 栄養相談・健康相談	マップ ① 鶴岡記念講堂 多目的室	20名	一般
講座内容	<p>前半では、サプリメントを健康維持のために活用する方法について、講話します。後半では、栄養相談・健康相談による血圧チェックなど、日々の生活の中でご自身やご家族の健康や持病のことなどについて一緒に考え、解決していきましょう。</p>			講座担当者	<p>看護学科教授 鹿内 あずさ 健康栄養学科准教授 小塚 美由記</p>	
5	10/21(月)	13:00~14:30	姿勢と病気の関係、姿勢を治す体操 (体幹トレーニング)	マップ ① 鶴岡記念講堂 911教室	100名	一般
講座内容	<p>全ての活動は姿勢が重要ですが、姿勢不良は多くの病気と関連しています。生活習慣病についても同様に姿勢が重要です。姿勢を良くするためのエクササイズを紹介します。</p>			講座担当者	<p>リハビリテーション学科 作業療法学専攻教授 金子 翔拓</p>	

番号	日付	時間	演題	会場	人数	対象者
6	10/24(木)	13:00~14:00	メンタルヘルス ～アロマでリラクゼーション～	マップ ① 鶴岡記念講堂 多目的室	15名	シニア
講座内容	ストレスについて知り、アロマを使用したところと体のセルフケアの方法について、一緒に学びましょう。			講座担当者	看護学科助教 藤村 恵理子	
7	10/24(木)	13:30~14:30	英文法研究の魅力	マップ ⑤ 8号館 821教室	30名	一般
講座内容	英語を自由に使いこなすためには、英文法、すなわち、英語という言語の背後にある仕組みを知らなければなりません。そして英文法を学ぶことは、けっして退屈なことではありません。本講座では、ああ、そうだったのか、という体験をしていただきたいと思います。			講座担当者	グローバルコミュニケーション研究科長 高橋 保夫	
8	10/26(土)	14:00~15:00	食品の機能表示について	マップ ③ 1号館1階 栄養教育実習室	20名	一般
講座内容	健康にいいという表示から具体的に身体の構造機能に関する表示までさまざまである。これらについて、わかりやすく解説する。			講座担当者	健康栄養学科長 教授 田中 弘之	
9	10/28(月)	10:00~11:00	肩こりの予防と解消に向けてのアプローチ	マップ ① 鶴岡記念講堂 911教室	100名	一般
講座内容	無自覚例を含めて日本人に非常に多いとされる肩こりですが、情報機器の発展などの影響からさらにその傾向が増しております。本講座では、肩甲骨周囲の構造の理解を深める座学から肩こりに対するエクササイズまでご紹介いたします。			講座担当者	リハビリテーション学科 作業療法学専攻助教 大坂 隆介	
10	10/30(水)	13:00~14:15	レッツ エクササイズ！ ～がんの予防と治療のためにできる運動を学ぼう～	マップ ② 3号館 治療室1	20名	一般
講座内容	頭を使って運動の大切さを学び、実際に運動を体験してエクササイズを皆さんで楽しみましょう。			講座担当者	リハビリテーション学科 理学療法学専攻教授 佐藤 明紀	
11	10/30(水)	13:00~14:00	テレビが伝えない政治のウラ ～自民党総裁選と政治記者～	マップ ① 鶴岡記念講堂 多目的室	50名	一般
講座内容	自民党総裁選には、政治記者は実はプレイヤーとして参加しています。毎日政治家を取材する記者の立場は中立ではありません。個々の政治家と貸し借りを作らないと本当に重要なネタは仕入れられませんし、新聞(テレビ局)社内では政治家の力も必要になります。戦後の自民党政治はそうした政治記者が暗躍し、伝言ゲームが思わぬ発展をしたりして形成されています。今回の総裁選でも、そうした汽車に乗せられて失速している人も。テレビの見方が変わります。			講座担当者	国際教養学科教授 宮本 融	
12	11/1(金)	15:30~16:30	暮らしの保健室 ② ロコモティブシンドローム予防 栄養相談・健康相談	マップ ① 鶴岡記念講堂 多目的室	20名	一般
講座内容	前半では、健康維持のためにロコモティブシンドロームを予防する方法について、講話します。後半では、栄養相談・健康相談による血圧チェックなど、日々の生活の中でご自身やご家族の健康や持病のことなどについて一緒に考え、解決していきましょう。			講座担当者	看護学科教授 鹿内 あずさ 健康栄養学科准教授 小塚 美由記	
13	11/3(日)	10:00~12:00	高校生と市民のための SDGsと身近な地域づくり	マップ ① 鶴岡記念講堂 多目的室	20名	高校生・一般
講座内容	教養としてのSDGsの基本と身近な地域づくりについて、豊富な参考事例を交えながら解説します。			講座担当者	地域未来学科長 教授 熊野 稔	
14	11/7(木)	10:00~11:00	普段の食生活を振り返ろう	マップ ③ 1号館1階 栄養教育実習室	20名	一般
講座内容	日々の食事について注意するポイントなどを解説し、SATシステムという食品モデルとセンサーを使用した体験型のチェックツールで振り返ります。			講座担当者	健康栄養学科講師 白幡 亜希	
15	11/9(土)	10:30~11:40	即席! 70分で書ける「美文字」講座	マップ ④ 7号館2階 721教室	20名	一般
講座内容	人前で文字を書くことが苦手な方、自分の文字に劣等感がある方にほんの少し、コツを伝授。なおらない「くせ字」を、70分で「美文字」に。(鉛筆やボールペンなど、普段使いの筆記具持参)			講座担当者	こども発達学科教授 佐々木 雅哉	

番号	日付	時間	演題	会場	人数	対象者
16	11/12(火)	10:00~11:30	絵本はこころの種まき	マップ ④ 7号館1階 保育演習室1	親子10組 20名程度	小学校就学前までの お子さんと 保護者の方
講座内容	『絵本を通じて、子どもも大人も笑顔でいられるように』 絵本専門士、絵本セラピストとして活動している森景子氏をお招きし、一緒に絵本の世界を楽しんでみませんか？			講座担当者	こども発達学科准教授 小林 美花 Sapporoえほんの森 森 景子	
17	11/15(金)	13:30~14:30	発達障害児の作業療法について	マップ ① 鶴岡記念講堂 多目的室	50名	一般
講座内容	前半では脳の発達を含めて発達障害児について、理解を深めていきたいと思います。後半では発達障害のお子さまとの関わり方について、作業療法士の視点からお伝えしたいと思います。			講座担当者	リハビリテーション学科 作業療法学専攻講師 金 京室	
18	11/16(土)	10:00~11:00	食生活の秘訣！健康食品の選び方と注意点	マップ ① 鶴岡記念講堂 911教室	50名	一般
講座内容	『健康維持のために食生活を見直す』という言葉を聞きますが、どのような食生活なら健康維持ができるのでしょうか。毎日の食事に健康食品は欠かせないと思っている方、ちょっと考えてみませんか。			講座担当者	健康栄養学科准教授 松本 洋子	
19	11/16(土)	13:00~14:30	未来をつくる健康習慣 － 恵庭市の健康増進と心と体のケア－	マップ ① 鶴岡記念講堂 911教室	50名	一般
講座内容	本企画では、恵庭市の健康増進計画での取り組みを紹介し、健康的な生活の重要性を参加者とともに共有します。また、高齢者の心の健康を保つための方法、食生活の改善による健康促進、運動の効果について、本学教員から実践的なアドバイスができればと思います。			講座担当者	恵庭市保健センター職員 健康栄養学研究科長 宮下 和夫 リハビリテーション学科教授 佐々木 幸子 副学長・看護学科教授 高岡 哲子	
20	11/18(月)	15:00~16:00	理学療法博士が教える！ 簡単に作るインソール作製講座！	マップ ① 鶴岡記念講堂 大ホール	200名	一般
講座内容	北海道内・外問わず行っているテーマを、今回は北海道文教大学にて開催いたします！一人一人、足の形、姿勢、体型は異なります。転倒予防、ウォーキング、ランニングのパフォーマンスアップを目的に、あなただけに合うインソールを作製します。当日はすり減っていない運動靴をご用意ください。素足になって頂きます。			講座担当者	理学療法学科教授 高田 雄一	
21	11/19(火)	11:00~12:00	人生会議 最期まで自分らしく暮らすために 考える医療事前指示書と望むケア	マップ ① 鶴岡記念講堂 多目的室	20名	一般
講座内容	もしもの時に自身が望む医療やケアについて、考えたことがありますか？ その時のために前もって自身が考え、大事な人と話し合っ共有する取り組みのことを「人生会議」といいます。昨年度まで繰り返し学んだ「医療事前指示書」を用いて、一緒に考えてみましょう。			講座担当者	看護学科教授 鹿内 あずさ	
22	11/21(木)	11:00~12:00	家族ができる認知症ケア	マップ ① 鶴岡記念講堂 多目的室	20名	一般
講座内容	超高齢社会となり、慢性疾患、認知症の方がさらに増えています。前半は、認知症の知識・予防について講話します。後半では、家族ができるケアについて、一緒に考えてみたいと思います。			講座担当者	看護学科教授 鹿内 あずさ	
23	11/25(月)	13:00~14:00	高齢者に多い手の痛みとしびれ	マップ ① 鶴岡記念講堂 911教室	100名	一般
講座内容	加齢に伴い発症の頻度が多くなる母指CM関節症やヘバーデン結節などによる手の痛み、また手根管症候群や肘部管症候群などによる手のしびれに対する最新の治療とリハビリテーションについて、お話しします。			講座担当者	リハビリテーション学科 作業療法学専攻教授 白戸 力弥	
24	11/26(火)	10:30~12:00	「冬の養生」講座	マップ ① 鶴岡記念講堂 多目的室	30名	一般
講座内容	東洋医学の考えを根底とした養生学(well-being・健康維持・病気の予防・病気の治療)を「病気になるというネガティブな健康法でなく、さらに美しく人間らしく生きるためのポジティブな健康法」ととらえた講座です。			講座担当者	副学長 理学療法学科教授 大森 圭	
25	11/27(水)	18:00~19:30	「冬の養生」講座	マップ ① 鶴岡記念講堂 多目的室	30名	一般
講座内容	東洋医学の考えを根底とした養生学(well-being・健康維持・病気の予防・病気の治療)を「病気になるというネガティブな健康法でなく、さらに美しく人間らしく生きるためのポジティブな健康法」ととらえた講座です。			講座担当者	副学長 理学療法学科教授 大森 圭	

番号	日付	時間	演題	会場	人数	対象者
26	11/29(金)	18:00~20:00	脳腸相関：脳健康は腸から	マップ ① 鶴岡記念講堂 多目的室	40名	一般
講座内容	ヒトの腸内には数え切れないほどの細菌が存在しており、ヒトの健康に密接に関連しています。近年、腸と脳が双方向に関連する「脳腸相関」が注目されています。本講座では、腸と脳が健康にどのように関わるのかを解説します。			講座担当者	健康栄養学科講師 佐々木 将太	
27	12/3(火)	13:00~14:00	注意とリハビリテーション	マップ ① 鶴岡記念講堂 多目的室	50名	一般
講座内容	よく耳にする「注意」という言葉ですが、いったいどのようなものなのでしょうか。本講座では「注意」について、その機能や生活への影響、障害されてしまった際のリハビリテーションを中心にお話します。			講座担当者	リハビリテーション学科 作業療法学専攻教授 金谷 匡紘	
28	12/4(水)	13:00~14:30	明治の青春7 「雪戦会」再び… —旧制中学校「学友会雑誌」に見る青春群像—	マップ ① 鶴岡記念講堂 多目的室	30名	郷土史に 興味のある方
講座内容	シリーズ7回目の今回は、参加者からのリクエストにお答えして、旧制中学校伝説の学校行事、「雪戦会」を、貴重な映像も交えて再度ご紹介いたします。外国にも紹介された学校行事の今昔とは？どうぞお楽しみに。			講座担当者	国際教養学科准教授 矢部 玲子	
29	12/5(木)	13:00~14:00	認知症の理解と関わり方について	マップ ① 鶴岡記念講堂 多目的室	50名	一般
講座内容	認知症とはどんな病気か。認知症の症状の理解、認知症の方との関わり方について作業療法の視点から解説します。そして、認知機能の検査方法や認知症予防について紹介します。			講座担当者	リハビリテーション学科 作業療法学専攻講師 玉 珍	
30	12/6(金)	13:00~14:00	自分の気持ちとの付き合い方	マップ ① 鶴岡記念講堂 多目的室	50名	一般
講座内容	落ち込んでしまうことが続いたり、怒りがなかなかおさまらないということに疲れてしまうことがないでしょうか。この自分の「気持ち」とのつきあい方を、認知行動療法、弁証法的行動療法、マインドフルネスなど作業療法で用いられている工夫を体験してみたいと思います。			講座担当者	リハビリテーション学科 作業療法学専攻教授 大川 浩子	

各講座のお申込方法はコチラ ①、② のいずれかでお申し込みいただけます。※各講座定員になり次第受付終了となります。

① Googleフォームからの申込
右の二次元コードを読み取って、入力フォームに必要事項をご記入の上、お申込ください。

Google
フォーム



② お電話での申込
TEL:0123-34-0059
北海道文教大学企画調整部
公開講座担当係

または

