

活かす人へ

# 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	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。			講座担当者	副学長・看護学科教授 高岡 哲子 看護学科講師 初見 温子	
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	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、これまでになかった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！			講座担当者	副学長 理学療法学科教授 大森 圭	
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	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、これまでになかった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！			講座担当者	副学長 理学療法学科教授 大森 圭	
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	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。			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	
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	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。			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 金子 翔拓	