

平成29年度

帯広大谷短期大学生涯学習プログラム

帯広サテライト教室

あおぞら

道民カレッジ連携講座

EXERCISE

— 健康のために —

2016 / 若林鈴奈 / ペン

後援 帯広市教育委員会・十勝毎日新聞社・北海道新聞帯広支社・NHK 帯広放送局

ごあいさつ

加齢とともに・・・

健康には圧倒的な自信がありました。ところが50歳を境にして坂道を転げるように、スッキリしない日が多くなってゆきました。なるほど、年相応に体も〈ガタ〉がくるのだなあ、と改めて感じているところです。さらに今、60歳を前にして、さらに〈ガタガタ〉してくるのかと思うと、いやになってきます。とはいえ何か身体に良いことを積極的にしようと思まではなかなか思えないので、現状に満足すべき、なのかもしれませんね。

今回の講座は、そんな私の〈弱点〉？をついてきたかのような「健康」が主たるテーマとなっています。心身ともに健康であることが社会生活を送る中で、まずは第一条件でしょう。ところが、閉塞的な現代社会ではそんな思いも見果てぬ願いなのかもしれません。ぜひ今回の講座を聴講されて、改めて健康について考える「きっかけ」になればと思っています。

なお、教養講座でも、バラエティに富んだ講座を用意しております。期待していただきたいと思っています。是非、お誘い合わせの上、ご参加いただくと幸いです。

帯広大谷短期大学 学長 田 中 厚 一

特集講座

EXERCISE — 健康のために —

社会人対象

毎日を健やかに過ごしたい、いつまでも元気でいたい…と、誰もが願う「健康」をテーマに4講座を企画しました。実技や講義を通して改めて自分の身体を知り、「健康」について一緒に考えてみませんか？

1 〈実技〉気軽にできる簡単フィットネス

～体をほぐす方法～ (全1回)

【道民カレッジ講座／健康・スポーツコース 1単位】

JWIとは1983年にアメリカ・ロスアンゼルスに設立された、世界最大のフィットネスインストラクター教育団体です。「安全で効果的なフィットネス」という目標を掲げ、正しい認識と医学的知識に基づいたエクササイズ・プログラムを提供してきました。本講座では、シニアの方が気軽にできるフィットネスをご紹介します。身体の仕組みを知り、一緒に体をほぐしましょう。

講師：JWI（ジャパン、ウェルネス、イノベーション）認定インストラクター 高嶋 丈子 氏

9月26日(火)

●定員／20名 ●受講料〈全1回〉／250円(資料代等含む) ●時間／18：30～20：00 ●場所／三条メディカルセンタービル

●持ち物／タオル、ノート、筆記用具、水分補給のための飲み物

2 〈実技〉コグニサイズを楽しみながら脳を活性化 (全1回)

【道民カレッジ講座／健康・スポーツコース 1単位】

「コグニサイズって？」難しいことをするように聞こえるかもしれませんが、笑いながら気軽に楽しんで行える、脳を活性化させる軽い運動のひとつです。帯広大谷短期大学の介護福祉専攻の学生と一緒にコグニサイズを楽しんでみませんか？

講師：社会福祉科 正保 里恵子 教授

10月3日(火)

●定員／20名 ●受講料〈全1回〉／250円(資料代等含む) ●時間／18：30～20：00 ●場所／三条メディカルセンタービル

高齢者
対
象

3 〈講義〉美活食～体の中から健康美を目指そう～ (全1回)

【道民カレッジ講座／健康・スポーツコース 1単位】

美活食？聞きなれない言葉だと思います。平成26年度より、帯広市文化スポーツ振興財団と本学との連携事業として健康と美の向上をテーマに栄養士課程の学生が料理、献立を考案しています。ほんのひと工夫で、あなたの食卓も美活食にしてみませんか？

講師：生活科学科 北村 和子 助教

10月10日(火)

●定員／20名 ●受講料〈全1回〉／250円(資料代等含む) ●時間／18：30～20：00 ●場所／三条メディカルセンタービル

4 〈講義〉健康食品で健康になれますか？ (全1回)

【道民カレッジ講座／健康・スポーツコース 1単位】

健康ブームに乗り、様々な健康食品が販売されています。しかし、消費者はその健康食品に本当に「効果がある否か」を考えて購入、消費しているのでしょうか？

講座では、「健康食品で本当に健康になれるのか？」を考えてみたいと思います。

講師：生活科学科 佐々木 将太 助教

10月17日(火)

●定員／20名 ●受講料〈全1回〉／250円(資料代等含む) ●時間／18：30～20：00 ●場所／三条メディカルセンタービル

1 <講義> 小林一茶の作品世界
 -時代と庶民への眼差し- (全2回) 【道民カレッジ講座／
 教養コース 3単位】

「我と来て遊べや親のない雀」などの句で親しまれている小林一茶は、一方では「麦秋や子を負ひながら鰯売」のような、貧しい市井の人々をも詠んでいます。芭蕉を慕い、蕪村に惹かれながらも、その作品世界は俳諧史のなかで「一茶調」といわれる独自の詩境を拓いてきました。雪深い奥信濃の農民の子として生まれ、その土着の心を生涯失うことなく、常に時代の動きと庶民に注がれていた一茶の多様な作品世界を探ります。

講師：釧路公立大学 名誉教授 森山 弘毅 氏

① 9月15日(金) 14:00～15:30

② // 16:00～17:30

●定員／50名 ●受講料(全2回)／500円(資料代等含む) ●時間／各回による ●場所／とちかちプラザ 講習室402

2 <実技・制作> 木で作るボックスアート (全2回) 【道民カレッジ講座／
 環境・生活コース 3単位】

木や葉っぱ、どんぐりなどの自然素材や鉄、針金などの金属類、紙や雑誌などの身近な素材などを使用して、矩形の中に自己表現をしてみませんか。オリジナルアート制作に挑戦してみましょう。

講師：社会福祉科 馬場 拓也 助教

① 10月11日(水)

② 10月18日(水)

●定員／20名 ●受講料(全2回)／1,000円(材料代等含む) ●時間／18:30～20:00 ●場所／三条メディカルセンタービル

3 <講義> 帯広川で毛鉤釣り：フライフィッシング
 -楽しく川守：市民協同の川づくり- (全1回) 【道民カレッジ講座／
 環境・生活コース 1単位】

拙宅裏の帯広川で釣りを楽んでいます。この25年間の釣果や川の環境変化を紹介し、フライフィッシングの楽しみ方や歴史にも触れ、さらに自分が暮らす地域の自然を自らが保全・維持するための方策について考えます。

講師：帯広川伏古地区子どもの水辺協議会 会長 関川 三男 氏

10月19日(木)

●定員／20名 ●受講料(全1回)／250円(資料代等含む) ●時間／18:30～20:00 ●場所／三条メディカルセンタービル

4 <講義> 十勝川で生まれたさけ・ますの仲間 (全1回) 【道民カレッジ講座／
 環境・生活コース 1単位】

人間は昔からサケを生活の糧としてしたしみ、北海道のいたるところの遺跡からサケの骨が多く発見されています。サケは生まれた川に帰ってくるのが知られており、人間にとってはなじみが深い魚ですが、サケの生活・生態等についてあまり詳しく調べられてこなかった魚でありましたが現在では増・養殖の鏡と言われている。

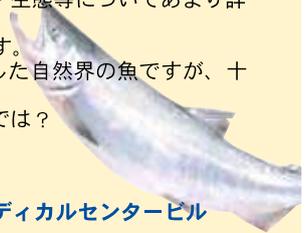
十勝川で生まれたサケの仲間は約10種類ほどで、魚種ごとに生活・生態が違い、生涯年齢の違いに驚きです。現在、十勝川に向かい帰って来ているサケの殆どが人工ふ化放流により生まれ大海原を4～5年回遊成長した自然界の魚ですが、十勝では食卓に上らず外国に輸出されており、養殖魚のサーモンが多く食されている。

地球温暖化が進行している中、北海道からサケがいなくならないよう自然環境を維持し続けることが必要では？

講師：元独立行政法人 水産総合研究センター さけ・ますセンター 帯広事業所長 石垣 章 氏

10月24日(火)

●定員／20名 ●受講料(全1回)／250円(教材費等含む) ●時間／18:30～20:00 ●場所／三条メディカルセンタービル



小学生講座

小学生対象

帯広大谷短期大学が企画する小学生講座。教えてもらった方法で花をいけてみたり、絵の具をしみこませた筆で自由にのびのびと絵を描いてみたり…講師の先生や友だちと楽しみながら、一人ひとりの個性が光る作品を一緒につくってみませんか？

1 華道・伝統文化～いけ花を学ぼう～(全3回)

講師：小原流一級家元教授 片野 祐子 氏

① 9月 9日(土)

② 9月16日(土)

③ 9月30日(土)

●定員／20名
 ●受講料(全3回)／1,500円(材料代、資料代等含む)
 ●時間／14:00～15:30
 ●場所／三条メディカルセンタービル
 ●持ち物／筆記用具、メモ帳、ハンドタオル、ゴミ袋
 ☆花の材料は各回変わります



2 絵画を描くっておもしろい(全3回)

講師：美術家(自由美術展会員、道展会員) 大崎 和男 氏

① 10月21日(土)

② 10月28日(土)

③ 11月11日(土)

●定員／20名
 ●受講料(全3回)／750円(材料代、資料代等含む)
 ●時間／14:00～15:30
 ●場所／三条メディカルセンタービル
 ●持ち物／新聞紙、水彩道具、クレヨン、色鉛筆など



募 集 案 内

- ◆募集対象 十勝在住の方（小学生講座については管内の4、5、6年生）
*お申し込みの完了された方には、受講通知書をお送りいたします。

- ◆募集期間 **特集講座／教養講座：**
9月1日（金）から各講座前々日まで（日曜・祝日の場合はその前日）
小学生講座：
8月30日（水）まで
*申し込みは、原則として募集期間中にお願いいたします。

- ◆受講料 各講座の受講料をご確認ください。
*受講料は、資料代、材料代等を含みます。各講座の初日開講日にお支払いください。
例：「実技・制作 木で作るボックスアート」講座の場合
→10月11日（水）に全2回分1,000円をお支払いください。
例：小学生講座「華道・伝統文化～いけ花を学ぼう～」講座の場合
→9月9日（土）に全3回分1,500円をお支払いください。

- ◆休講・中止 *講師の出張・病気などの理由で休講となる場合があります。
（帯广大谷短期大学地域連携推進センター生涯学習室から連絡いたします。）
*受講生が一定数に満たない場合、講座を中止することがありますのでご了承ください。

- ◆当日 *講座によって、**持参していただくものがございます**ので、必ずパンフレットをご確認ください。
*会場内での喫煙・飲食はご遠慮ください。
*講座当日の欠席・遅刻などの連絡は、**080-3239-6639**へお願いいたします。

- ◆道民カレッジ *道民カレッジ単位のコースと単位数については、各講座毎に記してありますのでご確認ください。

- ◆申し込み パンフレット挟みこみの所定の申込書に必要事項を記入し、ご希望の講座にチェック（）の上、**FAX・郵送・持参**などでお申し込みください。
*皆さまからお申し込みいただきました個人情報は、休講その他の緊急連絡、今後の講座の案内の送付、お電話での確認のみに利用させていただきます。ご本人の承諾なしに第三者へ提出することはありません。

- ◆問い合わせ 帯广大谷短期大学地域連携推進センター生涯学習室（担当／佐原）
〒080-0335 河東郡音更町希望が丘3番地
【代表】TEL (0155) **42-4444** FAX (0155) **42-4499**
【直通】TEL (0155) **45-4600** FAX (0155) **45-4666**
*講座当日のみの連絡先 **080-3239-6639**

- ◆会場 講座によって異なります（ご確認の上、お間違えの無いようお願いいたします。）

■特集講座1～4／教養講座2～4／小学生講座1、2

三条メディカルセンタービル 5階 会議室

（帯広市西3条南4丁目14番地※高木皮膚科様 北側）

■教養講座1

とかちプラザ

（帯広市西4条南13丁目1）

