

# OOJCオープンカレッジ

## ● ごあいさつ

平成13年度に開講した「OOJCオープンカレッジ」は、今年度22年目を迎えます。音更町は、人々が生涯にわたって、いつでも、どこでも、誰もが自由に学ぶことができる社会の実現を目指しています。新型コロナウイルス感染症により、令和2年度はすべての講座が中止となりましたが、令和3年度はオンラインによる受講と視聴会場を開設することで、より多くの方に継続した学びの場を提供することができたものと思っております。

今年度も、受講生の皆様にはこの講座を通して自らを高めていただき、それぞれの立場から心豊かな地域づくりにご尽力いただけることをご期待申し上げます。

結びに、このような学習機会を提供していただきます帯広大谷短期大学の田中 厚一学長をはじめ、指導にあたられます多くの先生方に心から感謝を申し上げます。

音更町長・音更町生涯学習推進本部 本部長 小野 信次

## ● 笑顔で再会を

コロナ禍により、毎年開催していたオープンカレッジがいつものようには、できなくなりました。それでも、コロナウイルスの全体像がわかるにつれて、社会もようやく日常を取り戻しつつあるようです。それに伴い、どうにか全てリモートの講座ではありますが、令和4年度のオープンカレッジ開催に漕ぎ着けることができました。まだまだ、コロナ前に戻ることはできませんが、少しずつ前に進めていくことができれば、と願っています。理想は、全て対面で行う〈体温〉を感じる講座ですけれども、さすがに今年度は難しそうです。今後はそのような形で開講できるよう、私どもも、小野信次町長をはじめ音更町の皆様と知恵を出し合っていこうと思っています。

最後に、長らくお待ちいただいている皆様に、「ご無沙汰しています。また、一緒に学びましょう」などと対面でお声をかける機会をなるべく早く作りたく思っております。ぜひ今後とも長いお付き合いの程、よろしくお願いいたします。

帯広大谷短期大学 学長 田中 厚一

## ● 募集案内



講座は全て「Zoom」を使用したオンライン講座です



**募集対象** 十勝在住の方 (小学生講座は、音更町内の小学生限定)

**募集期間** 令和4年6月24日(金)から各講座の2日前まで  
(土日祝の場合はその前日)

**受講料** 全講座無料

**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ございます  
※新型コロナウイルスの感染状況や緊急事態宣言の発出などにより、講座を中止する場合がございます

**Zoom** ※パソコンやスマートフォンなどの準備、インターネット回線、Zoomアプリのインストール、セキュリティ対策などご自身で受講環境を整えてください  
※受講に伴う通信料などは受講生のご負担となります

**視聴会場** Zoomでの受講環境が整わない方は、音更町生涯学習センター(音更町希望が丘1番地 TEL.0155・42・4099)で受講することができます

※会場では必ずマスクを着用してください  
※体調が優れない、熱がある場合は来場をご遠慮ください

**道民カレッジ** 道民カレッジの単位認定方法が変更になりました。詳しくは道民カレッジ事務局(TEL.011・204・5780)へお問合せください

**受講申込** 下記の受付フォームからお申し込みいただくか、受講申込書に必要事項を記入の上、FAX・郵送でお申し込みください

※Zoomで受講される方は必ず受付フォームからお申し込みください

※電話・持参での申し込みはできませんのでご注意ください

※申し込みを完了された方には、受講通知をメールもしくは郵送にてお送りいたします

**受付フォーム**



社会人講座



小学生講座

**送付先**

FAXのとき 0155・45・4666

郵送のとき 〒080-0335

河東郡音更町希望が丘3番地3  
帯広大谷短期大学地域連携推進センター  
生涯学習室 宛

**問い合わせ**

帯広大谷短期大学地域連携推進センター生涯学習室(担当/加藤)  
〒080-0335 河東郡音更町希望が丘3番地3

【直通】TEL.0155・45・4600 FAX.0155・45・4666

【代表】TEL.0155・42・4444 FAX.0155・42・4499

皆さまからお申し込みいただきました個人情報、休講その他の緊急連絡、今後の講座・事業等の案内の送付、お電話での確認のみに利用させていただきます。また、新型コロナウイルスの感染予防・拡大防止のために、保健所から開示要請があった場合には必要情報を提出させていただく場合がございます。予めご了承ください。

## 2022(令和4)年度 音更町・帯広大谷短期大学共同生涯学習プログラムOOJCオープンカレッジ受講申込書

ふりがな		ご住所 〒	
氏名			
年齢 歳	TEL	FAX	緊急連絡先
小学生講座申込の方は こちらも記入⇒	ふりがな 保護者氏名	小学校名	過去の受講歴 ある・なし
		小学校	学年

\*希望する講座番号にまる○を付けてください 社会人講座は複数選択可/小学生講座はどちらかのみ

社会人講座	1・2・3・4・5・6・7・8・9 (①・②)・10	小学生講座	1・2
-------	----------------------------	-------	-----

# 講座プログラム紹介

## ●社会人講座【定員15名】

### 講座番号 1 あなたにもわかる中国の歴史(その一)

毎日書道展審査会員 野坂 武秀 氏

7/19火  
18:30~20:00

前回まで学習した古代の中国から、いよいよ三国志の時代に移ります。三国志の時代から大唐帝国の成立までは、現代中国の基盤になる時代といえます。この時代を知ることで、ちょっとだけ中国への理解を深めたいと思います。

### 講座番号 2 自分を知る! カラーアートセラピー

カラーアートセラピスト 村上 博子 氏

7/21木  
18:00~20:00  
【120分】

“ぬり絵”を楽しみながら自分の思いや気持ちを発見するアートセラピー。テーマに沿って自由に色をぬり、新たな自分の思いを探求してみましょう。

●用意するもの / 色えんぴつ等

### 講座番号 3 生きている木から木材へ、そして木のモノづくり

どんぐりとやまねご事務局 中村 修一 氏  
木育マイスター

8/29月  
18:30~20:00

木は生きている間も身近ですが、木材となってからは多様な製品に姿を変え、より日常的に私たちの周りに存在します。木という素材について、針葉樹と広葉樹の違い、種類や特性などについて、また木材を使った製品作りについて紹介します。

### 講座番号 4 健康づくりのための栄養講座 ～身体活動と栄養補給について～

生活科学科 佐藤 未来 助教

9/6火  
14:00~15:30

健康な毎日を過ごすためには、適度な運動と栄養摂取が必要不可欠です。今回の講座では、栄養学の基本と、運動が身体に及ぼす影響を学び、参加者自身の身体と健康について一緒に考えたいと思います。

●用意するもの / 電卓

※計算を行いますので、手元にご準備いただくと便利だと思います。

### 講座番号 5 今の自分の体力を測定してみよう

社会福祉科 石井 由依 専任講師

9/13火  
14:00~15:30

今の自分の体を知る事が健康への第一歩となります。家にあるものを使用してバランス感覚や柔軟性などの体力チェックをします。また、体力維持や向上へむけた日常生活のヒントについてお話します。

●用意するもの / ハンドタオル、メジャー、付箋など目印をつけられるもの、電卓、椅子、水分

### 講座番号 6 無理なくできる背骨コンディショニング

背骨コンディショニング協会 高嶋 丈子 氏  
スペシャリスト

10/4火  
18:30~20:00

背骨コンディショニングの独自の理論:背骨の歪みは、猫背や巻き肩だけでなく内臓にも様々な不調を引き起こすと考え、「緩める・矯正する・筋力トレーニング」の3つの体操で自身の不調を改善していくプログラムです。

●服装 / ジャージ等の動きやすい服装

●用意するもの / マットまたはバスタオル(床に敷く用)、長めのタオル、水分補給のための飲み物、椅子、仙骨枕(あれば)

### 講座番号 7 進化するピアノ ～楽器と作品の発展の歴史～

社会福祉科 長崎 結美 准教授

10/17月  
18:30~20:00

ピアノは約300年前にイタリアで生まれました。しかし当時のピアノと現在のものは、音域も音色も大きく違います。バッハ、ベートーヴェン、ショパン、ドビュッシー…彼らはどのような楽器で作曲していたのでしょうか?楽器の発展とピアノ作品を一緒に見ていきましょう。

### 講座番号 8 だれもが暮らしやすい街づくりをめざして ～困り感を理解して、認め合う社会を～

社会福祉科 角田 隆二 専任講師

11/22火  
18:30~20:00

世間には生きにくさを抱えている方がいらっしやいます。今回は、特に障害のある方が生活をしていく上でどんな時に困るのか、どうやったらわかりやすくなるのかなどを学んでいきます。体験・理解を通して、みんなが暮らしやすい街や世の中を考えていきたいと思ひます。

### 講座番号 9 【JICA連携講座】国際協力の仕事 ～十勝と世界をつなぐJICA北海道(帯広)～

国際協力の事例紹介 ～JICA海外協力隊～



11/25金  
12/9金  
18:30~20:00  
全2回

- ①杉山 雄二 氏 派遣国:ウズベキスタン  
活動内容:理学療法士として活動
- ②湯谷 わかば 氏 派遣国:パラグアイ  
活動内容:家畜飼育に関する活動

### 講座番号 10 今日から始める脳卒中予防

帯広大谷学園  
看護学科設置準備室副参事 内海 優子 氏

2/21火  
14:00~15:30

脳卒中の種類や主な症状、病気の特徴などをわかりやすく解説し、脳卒中を発症した場合に必要な治療や起こり得る後遺症、再発のリスク等について解説する。また、脳卒中発症および再発予防として実践できるセルフマネジメントの方法について解説する。

## ●小学生講座【定員10名】 ●音更町内の小学生限定

### 4~6年生対象 1 色の不思議と絵の具の使い方

社会福祉科 高橋 由紀雄 専任講師

夏休み

7/28木  
29金  
10:00~11:30  
全2回

色の不思議さを「色の三原色」から学びます。実際にシアン・マゼンタ・イエローの3つの絵の具を混ぜてみて、実験しながら混色の基本を学んでみましょう。色の組み合わせと見え方について考えたり、絵の具や筆の使い方を体験します。

●用意するもの / 筆、筆洗、パレット、ぞうきん、新聞紙などの下敷き※絵の具など他に必要なものはこちらで用意します

### 1~3年生対象 2 家にあるものを使って楽しく体を動かそう

社会福祉科 石井 由依 専任講師

冬休み

1/10火  
14:00~15:00  
【60分】

寒くなると外遊びや身体を動かす機会が減りがちです。自宅にあるものを活用して運動遊びを実施します。身近にあるものを運動の道具に変身させて楽しく体を動かします。

●用意するもの / タオル、ポリ袋、新聞紙、ガムテープ、ティッシュ、輪ゴム、水分