

東区×教育機関連携 公開リレー講座

昨年に引き続き、教育機関と東区役所の「地域連携協定」に基づき、公開講座を開催します。今年は新たに札幌保健医療大学が加わった4校による講座となります。

どなたでも参加できます(1コマだけの受講も可能です)。参加希望の方は、直接会場へお越しください。なお、お昼には会場内に食事スペースを設けます。

開催日：平成26年10月9日(木)

会場：東区民センター2階 大ホール

参加費：無料(事前申込は不要です)

参加者には
記念品を
贈呈します!



1コマ目

10時～11時

札幌保健医療大学

“自然な体の動き”を使った体位変換

札幌保健医療大学看護学部看護学科

講師

准教授 伊藤 祐紀子

2コマ目

11時10分～12時10分

天使大学

おいしく食べよう
—うま味と減塩効果—
〈うま味を味わう体験コーナー〉

天使大学看護栄養学部栄養学科

講師

教授 山口 敦子

3コマ目

13時～14時

専門学校北海道体育大学校

頭とからだを活性化!リズムウォーキング
～明るく楽しい生活を送るために～

専門学校北海道体育大学校

講師

専任教員 迫田 祐司

4コマ目

14時10分～15時10分

札幌大谷大学・札幌大谷大学短期大学部

歌って学ぶ 童謡の魅力
～歴史的背景と表現の魅力～

札幌大谷大学短期大学部保育科

講師

講師 松井 亜樹

【主催】札幌大谷大学・札幌大谷大学短期大学部、天使大学
専門学校北海道体育大学校、札幌保健医療大学、東区役所

【お問い合わせ】東区役所市民部 地域振興課 011-741-2429

東区×教育機関連携公開リレー講座

1コマ目 10時～11時

札幌保健医療大学

“自然な体の動き”を使った体位変換

講師／札幌保健医療大学看護学部看護学科 准教授 伊藤 祐紀子

からだを動かすということは心身の健康に大きく影響します。病気や障害、老化によってそれが難しい時も、自力でゆっくと、あるいは少しの介助で自然な動きを助ける方法について、実際に体験していただきながら紹介します。



札幌保健医療大学
Sapporo University of Health Sciences

2コマ目 11時10分～12時10分

天使大学

おいしく食べよう—うま味と減塩効果—

講師／天使大学看護栄養学部栄養学科 教授 山口 敦子

食べ物をおいしく感じる要素には、食べ物の味、香り、食感、外観、温度などがあります。今回はその中の味について体験していただく講座です。味の基本は5つの味がありますが、「うま味」のすばらしさを味わってみてください。



3コマ目 13時～14時

専門学校北海道体育大学校

頭とからだを活性化!リズムウォーキング ～明るく楽しい生活を送るために～

講師／専門学校北海道体育大学校 専任教員 迫田 祐司

ラダー(縄はしご)を使ったウォーキングです。通常のウォーキングと異なる点は歩幅を考えながら歩くこと、様々な動きを取り入れることで脳にも刺激が入り、認知症予防にもなります。普段、身体を動かしていない方でもご心配なく。みなさんで楽しくウォーキングしましょう。



4コマ目 14時10分～15時10分

札幌大谷大学・札幌大谷大学短期大学部

歌って学ぶ 童謡の魅力 ～歴史的背景と表現の魅力～

講師／札幌大谷大学短期大学部保育科 講師 松井 亜樹

歌は作曲者、作詞者の想いがたくさん込められています。子どもの頃から慣れ親しみ歌い継がれてきた童謡にも、作曲者、作詞者の想いがあることをご存知でしょうか?この講座では実際に歌いながら、言葉一つひとつに潜む歴史的背景を理解し、豊かな表現の魅力を探ります。子育て世代から童謡を懐かしむ世代まで、どなたでもご参加いただけます。

