

北海道文教大学 公開講座

令和
7年度

HBU
HOKKAIDO BUNKYO UNIVERSITY

保存版

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。

全講座
受講無料

受講者募集

※画像はイメージです

2025年度 北海道文教大学公開講座 開講スケジュール

番号	日付	時間	演題	会場	人数	対象者
1	10/3(金)	11:00～12:00	人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)って知ってますか?～元気な今だからこそ「医療事前指示書」を書いてみませんか?	マップ 3 8号館 2階 821教室	10名	一般
講座内容	人生の最終段階において、あなたは誰と、どのように過ごし、どのようなケアを受けたいですか?自身の望みについて書いてみて、参加者と話してみることで大事にしたいことなど、望みをかなえる第一歩を踏み出しましょう。			講座担当者	看護学科教授 鹿内 あずさ	
2	10/7～10/28 までの火曜日 (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① 全4回)	マップ 4 3号館 1階 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、これまでにない身体感覚や正しい姿勢に気づくことができます。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 理学療法学専攻教授 大森 圭	
3	10/7～10/28 までの火曜日 (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 (火曜午後コース② 全4回)	マップ 4 3号館 1階 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、これまでにない身体感覚や正しい姿勢に気づくことができます。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 理学療法学専攻教授 大森 圭	
4	10/14(火)	16:00～17:30	理学療法博士と文教大学の学生が教える!簡単に作れる「オーダーメイドインソール」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	「足」をしっかりと使えるようにすることで、体のバランスや動きが大きく変わります。この講座では、体のバランスに合わせた「オーダーメイドインソール」を簡単に作る方法を学びます。運動や日常生活を、より快適に・バランスよく過ごしたい方におすすめです!※靴底がすり減っていない運動靴をご持参ください。当日は、学生スタッフが、アシスタントとして、皆さんをサポートします。			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 高田 雄一	
5	10/16(木)	13:00～14:30	『竹取物語』再訪	マップ 3 8号館 2階 824教室	30名	一般
講座内容	こどもの頃からみんなが親しんでいる「かぐや姫」の物語。とはいっても、姫に求婚した貴族たちが課されたものは何と何だったか、姫が文を交わし続けた相手はいったい誰だったか、別れの場面に姫が渡したものは何だったのか、正確に言える人は少ないでしょう。意外に知られていない『竹取物語』本文(の一部)と一緒に読んでみたいと思います。			講座担当者	グローバルコミュニケーション研究科長 教授 小西 正人	

番号	日 付	時 間	演 題	会 場	人 数	対 象 者
6	10/18(土)	13:00～14:30	発達障がいのある子どもの理解	マップ ① 鶴岡記念講堂 多目的室	50名	一般 特に発達障がいのある子どもにかかわる方
講座内容	発達障がいについての理解はずいぶん進んできましたが、まだまだその理解と対応は十分とは言えません。発達障がい(LD、ADH、ASD)のある子どものその障害特性等について詳しく解説し、望ましい対応等について説明します。			講座担当者	こども発達学科教授 山下 秀樹	
7	10/20(月)	11:00～12:00	肩こりの解消に向けて	マップ ① 鶴岡記念講堂 多目的室	50名	一般
講座内容	昨年度、ご好評いただいた肩こりに関する講義を、昨年度よりもエクササイズを多めに行います。肩こりのメカニズムの理解から、解消に向けてのエクササイズまでをセットにして実施します。			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 大坂 隆介	
8	10/27(月)	10:30～11:30	体幹を鍛えて全身の血流を改善しよう ストレッチ、エクササイズ実践編	マップ ① 鶴岡記念講堂 多目的室	50名	一般
講座内容	身体のとである「体幹」を鍛えて、全身の血流を改善しましょう。ストレッチやエクササイズを紹介します。実践してみましょう。			講座担当者	リハビリテーション学科 作業療法学専攻長・教授 金子 翔拓	
9	10/29(水)	10:00～11:00	まだまだ歩ける！ひざ痛を防ぐ シンプルな方法	マップ ① 鶴岡記念講堂 911教室	30名	一般
講座内容	ひざの痛みを防ぎ、ずっと元気に歩き続けるコツを紹介！ 毎日できるシンプルな運動や生活の工夫を一緒に楽しく学びましょう。			講座担当者	リハビリテーション学科 理学療法学専攻講師 鈴木 信	
10	10/29(水)	18:00～19:30	北方領土のこと、忘れてはいませんか	マップ ① 鶴岡記念講堂 多目的室	50名	一般
講座内容	根室市に在住し、ビザなし交流に参加した経験から、北方領土の歴史的な経緯や現状について、豊富な現地の写真を交えてお話しします。			講座担当者	こども発達学科長・教授 相馬 哲也	
11	11/4～11/25 までの火曜日 (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① 全4回)	マップ ④ 3号館 1階 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、これまでにない身体感覚や正しい姿勢に気づくことができます。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 理学療法学専攻教授 大森 圭	
12	11/4～11/25 までの火曜日 (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 (火曜午後コース② 全4回)	マップ ④ 3号館 1階 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、これまでにない身体感覚や正しい姿勢に気づくことができます。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 理学療法学専攻教授 大森 圭	
13	11/6(木)	10:30～11:30	自閉スペクトラム障害の 理解と支援について	マップ ① 鶴岡記念講堂 多目的室	50名	一般
講座内容	子どもの「困った行動」には隠れた理由があります。自閉スペクトラム症の事例を通して、その背景と支援のヒントを学びましょう。			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	
14	11/7(金)	11:00～12:00	氷上スポーツから学ぶ健康づくり	マップ ① 鶴岡記念講堂 911教室	40名	一般
講座内容	アイスホッケーでの競技経験と栄養学の学びを生かして、冬のスポーツをもっと楽しむ方法や、日々の健康づくりのヒントをお伝えします。			講座担当者	健康栄養学科講師 米山 知奈	

番号	日 付	時 間	演 題	会 場	人 数	対 象 者
15	11/8(土)	10:30～11:40	たった70分! 「美文字」講座	マップ ③ 8号館 2階 821教室	20名	一般
講座内容	自分の書く文字に、なんとなく自信が持てない方へ。ほんの少しのテクニックで文字を変身させましょう。便せん、のし袋、芳名帳…、すぐに生活に役立てられるものを選びすぐって解説する70分。(普段使いのボールペン、シャープペンシル、万年筆等をご持参ください。)			講座担当者	こども発達学科教授 佐々木 雅哉	
16	11/10(月)	11:00～12:00	更年期を迎えた女性の手の不調 「メノポハンド」とは？	マップ ① 鶴岡記念講堂 911教室	50名	一般
講座内容	「メノポハンド」とは、更年期にみられる手指の痛みやこわばりなどの不調を指します。女性ホルモンの変化が関係しており、関節炎や腱鞘炎などが起こりやすくなります。本講座では、その原因やメカニズム、日常生活でできる対処法について、わかりやすく解説します。			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	
17	11/12(水)	10:30～11:30	最後まで自分らしく生きるための リハビリテーション	マップ ① 鶴岡記念講堂 911教室	50名	一般
講座内容	寝たきり・閉じこもりにならない、つくらないために家でできるリハビリテーションを紹介します。			講座担当者	リハビリテーション学科 作業療法学専攻准教授 玉 珍	
18	11/14(金)	10:40～12:00	今日から実践！ 食べて防ぐ低栄養と健康のヒント	マップ ② 1号館 1階 栄養教育実習室	30名	一般
講座内容	高齢期を元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。この講演では、低栄養を防ぎ健康を守るための簡単な工夫や、今日からできる実践のヒントをご紹介します。食べる力を支え、いきいき暮らすための第一歩を一緒に始めましょう。			講座担当者	健康栄養学科准教授 松本 信子 健康栄養学科講師 鈴木 陽子	
19	11/14(金)	11:00～12:00	暮らしの保健室① 「もの忘れ」と「認知症」はどう違う？ ～ 脳を元気にする食事と生活習慣～	マップ ① 鶴岡記念講堂 911教室	20名	一般
講座内容	前半で「認知症」と「もの忘れ」の違いについての知識を学び、後半で認知症予防に効果が期待される「地中海食」や脳の活性化につながる生活習慣についてお伝えします。血圧測定などの健康相談も行います。			講座担当者	看護学科教授 鹿内 あずさ 健康栄養学科教授 小塚 美由記	
20	11/16(日)	13:00～14:30	栄養学の歴史物語 ～私たちが『健康に良い食事』を知るまで～	マップ ① 鶴岡記念講堂 911教室	40名	一般
講座内容	栄養素欠乏や栄養素の発見といった歴史物語を旅しながら、栄養学が発展してきた道のりをたどります。栄養学の進歩が、私たちの「食べ方」に関する常識をどう変えてきたのかを解き明かし、その壮大な歴史の中から、現代の私たちが健康に生きるための普遍的なヒントを探ります。			講座担当者	健康栄養学科教授 藤井 駿吾	
21	11/19(水)	11:00～12:00	体験で知ろう、注意の世界	マップ ① 鶴岡記念講堂 多目的室	20名	一般
講座内容	「注意」について、体験を通して仕組みや生活への影響についてお伝えします。			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	
22	11/20(木)	10:30～11:30	気軽にマインドフルネス	マップ ① 鶴岡記念講堂 911教室	50名	一般
講座内容	日々の生活でのセルフケアに使えるマインドフルネスについて、実習を交えて学びます。			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	
23	11/20(木)	15:00～17:00	高齢者の健康長寿を考える 心身ともに輝くセカンドライフを	マップ ① 鶴岡記念講堂 911教室	50名	ご高齢の方、 その家族
講座内容	今日の日本では、高齢化が急速に進み、多くの方が健康で豊かなセカンドライフを送ることに大きな関心を持っています。本講演会では、理学療法士、作業療法士、看護師という多角的な専門家が、最新の知見と実践に基づいた情報を提供します。講演会を通じて、参加者の皆様が、ご自身の健康を主体的に守り、より豊かな生活を送るためのヒントを見つけられることを願っています。			講座担当者	医療保健科学部長・教授 横井 裕一郎 看護学科講師 初見 温子 理学療法学専攻教授 佐々木 幸子 作業療法学専攻准教授 玉 珍	

番号	日 付	時 間	演 題	会 場	人 数	対 象 者
24	11/27(木)	11:00～12:00	毒から薬へーボツリヌス毒素が切り開く 新しい美容と医療の世界	マップ ① 鶴岡記念講堂 多目的室	40名	一般
講座内容	ボツリヌス毒素は「世界一強い毒」として知られ、保存食や食中毒の歴史と深くかかわってきました。しかし、その毒素を逆に活かすことで、医療や美容の分野に応用されています。			講座担当者	健康栄養学科講師 唐津 修羅	
25	12/5(金)	11:00～12:00	暮らしの保健室② 疲れ、だるさの原因「隠れ栄養失調」 ～不調を改善する食事のヒント～	マップ ① 鶴岡記念講堂 911教室	20名	一般
講座内容	前半で「隠れ栄養失調(疲れ・だるさの原因となる)」の知識と不調を改善する食事について学び、後半で血圧測定などの健康相談を行います。			講座担当者	看護学科教授 鹿内 あずさ 健康栄養学科教授 小塚 美由記	
26	12/9(火)	18:00～19:30	「養生で健康づくり」講座	マップ ① 鶴岡記念講堂 多目的室	50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「病気にならない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 理学療法学専攻教授 大森 圭	
27	12/16(火)	14:00～15:00	美しき病理組織画像の世界	マップ ① 鶴岡記念講堂 911教室	50名	一般
講座内容	私たちの体は、細胞と組織が織りなす緻密な構造で成り立っています。病理学では、それらを顕微鏡で観察し、病気の診断を行います。その中には驚くほど美しい色彩や構造が広がっています。本講座では、病理組織画像の持つ「芸術的な美」に焦点をあて、科学と芸術の交差点としての病理学の魅力を、病理専門医がわかりやすく紹介します。			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 瀧山 晃弘	

各講座のお申込み方法はコチラ

①、② のいずれかでお申込みいただけます。 ※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み

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、お申込みください。

Google
フォーム



2

お電話での申込み

TEL:0123-34-0059
北海道文教大学企画調整部
公開講座担当係

