



2026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	10/5、19、26、11/2 の月曜日(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 (月曜午前コース 全4回)	マップ 2 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、全身に適切な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。本講座では、本学の特色であるレッドコードを使った運動を実際に体験していただきます！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	副学長 リハビリテーション学科 理学療法学専攻教授 大森 圭	
2	10/6～10/27 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 全4回)	マップ 2 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、全身に適切な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。本講座では、本学の特色であるレッドコードを使った運動を実際に体験していただきます！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	副学長 リハビリテーション学科 理学療法学専攻教授 大森 圭	
3	10/6(火)	14:40～16:10	地域で支え合う『命の授業』 人生の最期まで、自分らしく生きるために	マップ 1 鶴岡記念講堂 多目的室	40名	高齢者
講座内容	人は誰もが人生の最期を迎えます。本講座では、穂別地区の高齢者の語りを通して、自分らしく生きることや地域で支え合う大切さを学びます。人生で大切にしたいことを見つめ直し、これからの生き方を一緒に考えます。			講座担当	副学長 看護学科教授 高岡 哲子	
4	10/8(木)	18:00～19:00	身近な「糖(希少糖)」から考える健康	マップ 1 鶴岡記念講堂 多目的室	10名	一般
講座内容	本講座では、「食後の血糖値の上昇をおだやかにする」「脂肪の燃焼を高める」といった機能が注目されている「希少糖」について、その特徴や健康との関わりを、講師自身の研究成果も交えながら、わかりやすく解説します。身近な「糖」を通して、食と健康について一緒に考えてみませんか。			講座担当	健康栄養学科講師 檜垣 俊介	
5	10/9(金)	18:30～19:30	スポーツにおける食事の役割	マップ 1 鶴岡記念講堂 多目的室	15名	一般
講座内容	スポーツの日を前に、子どもから大人まで、スポーツを楽しむために大切な「食事」について学んでみませんか。本講座では、スポーツと食事の関係や、元気に身体を動かすための食事の役割について、わかりやすくお話しします。			講座担当	健康栄養学科教授 小山 奈緒美	
6	10/16(金)	10:30～12:00	テレビが報じない政治のウラ ～元経産省の大学教授による裏筋の読み方～	マップ 1 鶴岡記念講堂 911教室	50名	一般
講座内容	本講座では、直近の日本政治のトピックを取り上げ、霞が関での実務経験やネットワーク、政治学の知見をもとに、その背景や政策決定の仕組みをわかりやすく解説します。日々報じられる政治ニュースをより深く理解し、自分なりの視点で読み解く力を身につけてみませんか。			講座担当	国際教養学科教授 宮本 融	
7	10/17(土)	10:00～13:00	知って、焼いて、味わう!北海道産「転換期間中 有機小麦」でつくる手づくりパン講座	マップ 3 1号館1階 COOKING LABO	20名	一般
講座内容	有機JAS認定への移行期に生産される北海道産「転換期間中有機小麦」を使った体験型講座です。実際に作る体験を通じて、毎日の食卓から持続可能な農業を応援する新しい選択肢を一緒に見つけてみませんか。			講座担当	健康栄養学科教授 山森 栄美	
8	10/19(月)	13:00～14:00	ピラティスを用いた体幹トレーニング	マップ 4 体育館	50名	一般
講座内容	本講座では、ピラティスインストラクターによる体幹を中心としたトレーニングを行います。45分程度のセッションで体幹を鍛えて健康な体を作りましょう。			講座担当	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	10/19(月)	14:30～15:30	運動でがん予防!レッツエクササイズ	マップ 2 3号館1階 治療室1	20名	一般
講座内容	「運動は第四のがん治療」ともいわれ、がんの予防や健康維持において大切な役割を担っています。本講座では、運動の効果や必要性について分かりやすく学び、日常生活に取り入れられる運動と一緒に実践します。楽しく体を動かしながら、健康づくりを始めてみませんか。			講座担当	リハビリテーション学科 理学療法学専攻教授 佐藤 明紀	

番号	日 付	時 間	演 題	会 場	人数	対 象 者
10	10/20(火)	10:30～11:30	親子で楽しむ「わらべうた」	マップ 57号館 1階 保育演習室1	親子 10組	0歳～2歳児と 保護者
講座内容	大好きな人とのスキンシップは情緒の安定に繋がります。特に0歳～2歳児期は愛着形成の重要な時期で、楽しい遊びを通して育まれていきます。「わらべうた」って聞いたことがあるけど歌詞が分からない、でも覚えてみたい方！親子で体験して優しい時間を過ごしませんか？			講座担当	こども発達学科准教授 小林 美花	
11	10/20(火)	13:00～14:30	『竹取物語再々訪』	マップ 68号館3階 834教室	30名	一般
講座内容	子どもの頃から親しんできた『竹取物語』ですが、詳しく聞かれると、意外と知らないことも多いのではないのでしょうか。昨年度は、「おじいさん」が竹を見つけた場面や、子ども向けの物語にはあまり登場しない「第6の登場人物」について取り上げました。今回はその続編として、「五人の貴族の宝探し」や、「かぐや姫が月へ帰るまで、そしてその後の物語」をご紹介します。昨年度受講されていない方も楽しめる内容です。『竹取物語』の知られざる魅力を一緒に楽しんでみませんか。			講座担当	国際コミュニケーション学科長 教授 小西 正人	
12	10/20(火)	14:40～16:10	高齢者の平穏死を支える家族の役割 —本人の意思を尊重した看取りを考える—	マップ 1鶴岡記念講堂 多目的室	40名	高齢者家族
講座内容	人生の最期を迎える高齢者の思いに、家族はどのように寄り添えばよいのでしょうか。本講座では、研究で明らかになった高齢者の願いや家族の経験をもとに、本人らしい最期を支えるための心構えと具体的な関わり方を考えます。			講座担当	副学長 看護学科教授 高岡 哲子	
13	10/26(月)	13:00～14:00	肩こりの解消と予防	マップ 1鶴岡記念講堂 多目的室	50名	一般
講座内容	本講座では、肩こりが起こるメカニズムをわかりやすく学び、肩こりの解消に役立つエクササイズを実際に体験します。さらに、日常生活の中でできる肩こり予防の工夫についてもご紹介します。肩こりについて正しく知り、毎日を快適に過ごすための方法を一緒に学んでみませんか。			講座担当	リハビリテーション学科 作業療法学専攻講師 大坂 隆介	
14	10/27(火)	11:00～12:00	親子体験型講座 「親子のための楽しい音楽のひととき」	マップ 57号館 1階 保育演習室1	親子 10組	0歳～3歳までの お子さんと その保護者
講座内容	本講座は、0歳から3歳までのお子さんとその保護者のみなさんに、親子で音楽を楽しんでいただくための体験型の講座です。ピアノやサックスの音色に耳を傾けたり、みんなで歌ったり、打楽器を鳴らしたり、こども発達学科の元気な学生たちと一緒に手遊びをしたりしながら、親子で楽しいひとときを過ごしてみませんか。			講座担当	こども発達学科教授 西野 美穂 准教授 山本 愛子 子育て教育地域支援センター 活動支援員 三宅 彩枝	
15	10/28(水)	10:00～11:00	おうちでできる！ 子どもの発達を育む感覚あそび体験	マップ 31号館 2階 レクリエーション・ 治療室	15名	3歳～小学校2年生の 子どもとその保護者、 幼児・児童の支援に携わる方
講座内容	子どもの発達には、日常の「遊び」が大切な役割を果たしています。本講座では、感覚あそびを実際に体験しながら、集中力や姿勢、身体の使い方を育む遊びについて分かりやすくご紹介します。お子様と一緒に参加はもちろん、保護者のみの参加も歓迎です。ご家庭で今日から実践できる遊びの工夫を、作業療法士の視点からお伝えします。			講座担当	リハビリテーション学科 作業療法学専攻講師 金 京室	
16	10/28(水)	18:00～19:30	北方領土の現状と課題1 ～北方領土洋上セミナー参加学生の報告から～	マップ 1鶴岡記念講堂 多目的室	30名	中・高・大学生 一般
講座内容	本講座では、北方領土復帰期成同盟主催の洋上セミナー（9月14日～16日）に参加した学生をゲストに迎え、体験の成果を報告してもらうとともに、北方領土返還運動の現状などを解説します。			講座担当	こども発達学科長 教授 相馬 哲也	
17	11/2(月)	16:00～17:00	膝にやさしい体の使い方と運動	マップ 23号館1階 治療室1	25名	一般
講座内容	本講座では、膝への負担に配慮した体の使い方や日常生活の工夫を紹介するとともに、自宅でも続けやすいストレッチや筋力トレーニングを実際に体験しながら学びます。			講座担当	リハビリテーション学科 理学療法学専攻講師 鈴木 信	
18	11/7(土)	10:30～11:45	75分の挑戦！「美文字」講座	マップ 68号館2階 822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を使って自分の文字を变身させましょう。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75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	こども発達学科教授 佐々木 雅哉	
19	11/9(月)	16:00～17:00	膝にやさしい体の使い方と運動	マップ 23号館1階 治療室1	25名	一般
講座内容	本講座では、膝への負担に配慮した体の使い方や日常生活の工夫を紹介するとともに、自宅でも続けやすいストレッチや筋力トレーニングを実際に体験しながら学びます。			講座担当	リハビリテーション学科 理学療法学専攻講師 鈴木 信	
20	11/11(水)	10:00～11:00	「認知症を予防するために今からできること」 ～今日から始める脳と体の健康づくり～	マップ 1鶴岡記念講堂 多目的室	50名	一般
講座内容	本講座では、認知症の基礎知識や日常生活で実践できる予防法を学ぶとともに、指体操やデュアルタスク、椅子に座ってできる運動などの実技を体験します。楽しみながら脳と体を活性化し、今日から実践できる健康づくりのポイントを持ち帰っていただく内容です。			講座担当	リハビリテーション学科 作業療法学専攻 准教授 玉 珍	
21	11/10～12/1 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 全4回)	マップ 23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、全身に適切な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。本講座では、本学の特色であるレッドコードを使った運動を実際に体験していただきます！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	副学長 リハビリテーション学科 理学療法学専攻教授 大森 圭	

番号	日 付	時 間	演 題	会 場	人数	対 象 者
22	11/10～12/1 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 全4回)	マップ 23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、全身に適切な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。本講座では、本学の特色であるレッドコードを使った運動を実際に体験していただきます！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	副学長 リハビリテーション学科 理学療法学専攻教授 大森 圭	
23	11/13(金)	11:00～12:00	食生活の秘訣!今日から始める食事で血圧ケア	マップ 1鶴岡記念講堂 911教室	40名	一般
講座内容	"健康維持のために食生活を見直す"という言葉聞きますが、どのような食生活なら健康維持ができるのでしょうか。毎日の食事に健康食品は欠かせないと思っている方、ちょっと考えてみませんか。			講座担当	健康栄養学科准教授 松本 洋子	
24	11/14(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 911教室	60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	本講座では、発達障がい(LD,ADHD,ASD)のある子どものその障害特性等について解説し、保護者や指導者の望ましい対応等について説明します。			講座担当	こども発達学科教授 山下 秀樹	
25	11/16(月)	18:00～19:00	重度訪問介護を知ってますか？	マップ 1鶴岡記念講堂 多目的室	10名	学生・一般
講座内容	本講座では、恵庭市内に暮らす障がい当事者の語りから、地域でその人らしく住み続けるために必要な制度について、共有します。			講座担当	看護学科教授 鹿内 あずさ	
26	11/17(火)	10:30～11:30	親子で楽しむ「わらべうた」	マップ 57号館 1階 保育演習室1	親子 10組	0歳～2歳児と 保護者
講座内容	大好きな人とのスキンシップは情緒の安定に繋がります。特に0歳～2歳児期は愛着形成の重要な時期で、楽しい遊びを通して育まれていきます。「わらべうた」って聞いたことがあるけど歌詞が分からない、でも覚えてみたい方！親子で体験して優しい時間を過ごしませんか？			講座担当	こども発達学科准教授 小林 美花	
27	11/17(火)	13:00～14:00	更年期の手の不調(メノポハンド) ～予防とリハビリテーション～	マップ 1鶴岡記念講堂 多目的室	50名	一般
講座内容	近年、更年期に生じる急激な女性ホルモンの低下により、様々な手の不調や障害が生じることが明らかになってきました。本講座では、最近注目されているサプリメントであるエクオールの摂取による予防法とリハビリテーションについてお話しします。			講座担当	リハビリテーション学科 作業療法学専攻教授 白戸 力弥	
28	11/19(木)	15:00～17:00	医療保健科学部が届ける!ココロとカラダによりそう 子育て安心セミナー ～急な体調変化のケアから 「運動・感覚」の疑問まで、専門家と一緒に考えよう～	マップ 1鶴岡記念講堂 911教室	50名	一般
講座内容	子どもの突然の嘔吐や下痢など、急な体調変化への対応から、「なぜ運動が苦手なの?」「感覚の得意・苦手って?」といった成長や発達に関する身近な疑問まで、看護・理学療法・作業療法それぞれの専門的な視点からわかりやすくお伝えします。 子どものココロとカラダの特徴を知り、毎日の子育てに生かせるケアやサポート、遊びのヒントを一緒に考えます。			講座担当	看護学科講師 菅原 美保 医療保健科学部長・理学療法学専攻教授 横井 裕一郎 作業療法学専攻講師 金 京室	
29	11/19(木)	18:00～19:00	たんぱく質を再考	マップ 1鶴岡記念講堂 多目的室	20名	一般
講座内容	近年、注目を集めている「たんぱく質」。コンビニやドラッグストアでも「たんぱく質〇g」といった表示をよく見かけますが、本当にたくさん摂る必要があるのでしょうか？本講座では、たんぱく質の基本的な知識を学びながら、毎日の食生活でどのくらい摂ればよいのか、一緒に考えてみましょう。			講座担当	健康栄養学科准教授 佐々木 将太	
30	11/25(水)	10:00～11:00	ストレスとの付き合い方 -認知行動療法からマインドフルネスまで-	マップ 1鶴岡記念講堂 多目的室	50名	一般
講座内容	生活をしていると様々なストレスを感じることがありますが、ストレスは悪者でしょうか？本講座ではストレスの考え方や付き合い方について学び、ストレス対処として認知行動療法・マインドフルネスを体験します。			講座担当	リハビリテーション学科 作業療法学専攻教授 大川 浩子	
31	11/25(水)	18:00～19:30	北方領土の現状と課題2 ～映画「ジョバンニの島」を題材に～	マップ 1鶴岡記念講堂 多目的室	30名	中・高・大学生 一般
講座内容	本講座では、2014年国際アニメーション映画祭で審査員特別賞を受賞した「ジョバンニの島※」を紹介し、感想などを交流します。 ※1945年8月色丹島へのソ連軍の進駐により、二度と故郷に帰ることのできなかった人々の悲しみなどを描いた作品			講座担当	こども発達学科長 教授 相馬 哲也	
32	11/25(水)	18:00～19:30	人生100年時代! 歩いて、食べて、もっと元気に! ～あなたに合ったインソールづくりと健康おやつ～	マップ 1鶴岡記念講堂 911教室	50名	一般
講座内容	毎年恒例の簡単に作れるインソール作製が、今年は「食」とコラボレーション！理学療法学専攻と健康栄養学科の教員・学生が、「足元」と「食」の両面から皆さんの健康を後押しします。学生と一緒に自分に合ったインソールを作製して歩きやすさを体験し、健康に配慮したおいしいおやつで「食べる楽しさ」も味わいます。歩く楽しさ、食べる楽しさ、学生との交流を、これからの元気につなげてみませんか？			講座担当	リハビリテーション学科 理学療法学専攻教授 高田 雄一 健康栄養学科教授 山森 栄美	
33	12/2(水)	13:00～14:00	人は「生活すること」で元気になる ― 作業療法士が考える健康づくり ―	マップ 1鶴岡記念講堂 多目的室	50名	一般
講座内容	健康づくりというと運動や食事を思い浮かべますが、毎日の家事や趣味、人との交流など「生活すること」も健康を支えています。作業療法士の視点から、生活と健康のつながりについて分かりやすくお話しします。			講座担当	リハビリテーション学科 作業療法学専攻教授 金谷 匡紘	

番号	日 付	時 間	演 題	会 場	人 数	対 象 者
34	12/2(水)	18:00～19:30	人生100年時代! 歩いて、食べて、もっと元気に! ～あなたに合ったインソールづくりと健康おやつ～	マップ ① 鶴岡記念講堂 911教室	50名	一般
講座内容	毎年恒例の簡単に作れるインソール作製が、今年は「食」とコラボレーション! 理学療法学専攻と健康栄養学科の教員・学生が、「足元」と「食」の両面から皆さんの健康を後押しします。学生と一緒に自分に合ったインソールを作製して歩きやすさを体験し、健康に配慮したおいしいおやつで「食べる楽しさ」も味わいます。歩く楽しさ、食べる楽しさ、学生との交流を、これからの元気につなげてみませんか?			講座担当	リハビリテーション学科 理学療法学専攻教授 高田 雄一 健康栄養学科教授 山森 栄美	
35	12/4(金)	18:00～19:00	想いを届ける、想いを残す ～いざという時に 必要な医療・介護・経済の備え その1～	マップ ① 鶴岡記念講堂 多目的室	10名	一般
講座内容	いざという時とは、どんな時を想像しますか? 交通事故、災害、病気など、様々な想像ができます。もしも、自身が末期がんで余命半年から1年としたら具体的な備えとして何か必要でしょうか? 本講座では、参加者と共に話し合う中で社会保障や地域の社会資源について共有し、具体的な備えについて描いていきます。			講座担当	看護学科教授 鹿内 あずさ	
36	12/8(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拠とした養生学(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	副学長 リハビリテーション学科 理学療法学専攻教授 大森 圭	
37	12/11(金)	18:00～19:00	想いを届ける、想いを残す ～いざという時に 必要な医療・介護・経済の備え その2～	マップ ① 鶴岡記念講堂 多目的室	10名	一般
講座内容	もしも、自身が何らかの理由で、余命半年から1年としたら具体的な備えとして何か必要でしょうか? 本講座では、前回(その1)話した内容をもとに、参加者と共に話し合う中で社会保障や地域の社会資源について共有し、具体的な備えについて描いていきます。			講座担当	看護学科教授 鹿内 あずさ	
38	12/14(月)	18:00～19:00	暮らしの保健室 ～災害時の健康を守るための備え～	マップ ① 鶴岡記念講堂 多目的室	20名	一般
講座内容	近年、日本においては災害が頻発しています。本講座では、いざという時の備えとして、日頃から普通の暮らしの中でできる食料の備蓄の工夫や災害時の食事、薬の管理などについて、身近な例を用いてお伝えします。			講座担当	看護学科教授 鹿内 あずさ 健康栄養学科教授 小塚 美由記	
39	12/17(木)	15:00～15:50	武満徹のピアノ音楽 —《遮られない休息》の世界	マップ ⑤ 7号館3階 音楽室	10名	一般
講座内容	武満徹の没後30年の節目を迎えた今年、そのピアノ音楽をあらためて見つめます。今回は、《遮られない休息》を中心に初期作品を取り上げ、戦後の前衛芸術や詩との関わりをたどりながら、沈黙と響き、時間と空間が織りなす独自の音楽世界を、演奏と解説を交えて味わいます。			講座担当	リハビリテーション学科 作業療法学専攻教授 瀧山 晃弘	

各講座のお申込方法はコチラ

①、② のいずれかでお申し込みいただけます。※各講座定員になり次第受付終了となります。

Googleフォームからの申込

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、お申込ください。

Google
フォーム



お電話での申込

TEL:0123-34-0059

北海道文教大学企画調整部
公開講座担当係

