

帯広市民大学講座

12月

今月も様々なジャンルの講座をご用意しました！

帯広市、十勝管内に限らず、どなた様もお気軽にご参加ください♪

第39集

会場受講のみ

人生100年時代をしなやかに生きよう！
～ピラティスを活用した健康づくり～

気軽に
ご参加を♪



■日 程：12月3日（水） 14：30～16：00

■講 師：長濱 沙彩 氏

（作業療法士・呼吸療法認定士・ピラティスインストラクター）

■会 場：とかちプラザ1階 大集会室

■定 員：30名 ■受講料：無料

■持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオルやハンカチ

第40集

会場受講のみ

【帯広大谷短期大学連携】帯広大谷短期大学看護学科実習棟の
見学＆模擬患者（SP）を通した地域の方々とのつながり

■日 程：12月4日（木） 10：00～11：30

■講 師：佐藤 千秋 氏（帯広大谷短期大学看護学科講師）

菊地 弘子 氏（帯広大谷短期大学看護学科教務助手）

■会 場：帯広大谷短期大学 看護学科実習棟（音更町希望が丘3番地3）

■定 員：20名 ■受講料：無料



第41集

会場受講のみ

【帯広大谷短期大学連携】
帯広大谷短大附属図書館にフォーカス

■日 程：12月16日（火） 10：00～11：30

■講 師：吉田 真弓 氏（帯広大谷短期大学副学長・附属図書館長・特任教授）

水野 有子 氏（帯広大谷短期大学附属図書館司書・絵本専門士）

■会 場：帯広大谷短期大学附属図書館（音更町希望が丘3番地3）

■定 員：20名 ■受講料：無料 ■持ち物：上靴



第39集 人生100年時代をしなやかに生きよう！

～ピラティスを活用した健康づくり～

リハビリを目的として生まれたピラティスについて座学と実践を行い、年齢を重ねても元気に過ごせる方法を学びます。講師自身の病院や訪問看護での勤務経験、ピラティスを実践しての体験もお伝えします。ピラティスは若い人だけのもの？ いいえ、老若男女問わずできる運動です。皆様『今が一番若い!』です！今回はどなたでも安全にできる、椅子を使うもしくは立って動くピラティスで、自分の身体の”気づき”を得られる時間を一緒に楽しみましょう！

第40集 【帯広大谷短期大学連携】帯広大谷短期大学看護学科実習の見学&模擬患者(SP)を通した地域の方々とのつながり

帯広大谷短期大学看護学科では、地域住民が患者役になる模擬患者（SP）演習を実施しています。SP演習は、看護学生の実践的な学びの機会であり、必要とされるスキルを身に付けるための重要な授業となっており、SPの方々に「リアルな患者状況」を再現頂くことで、学生は、観察やコミュニケーションの大切さ、学生同士では見えない課題等に気づき、着実に成長しています。当学科では2023年の開設からSP養成を行い3年が経過し、現在20名以上の方々が活躍しています。SPの方も演習を繰り返す中で、学生の成長を感じ、「患者役」を楽しみながら演じています。地域の方々とつながっている看護学科棟の教育現場をちょっと見に来ませんか？また、話を聞いてSPに興味があったなら養成講座へお越しいただければと思っております。

第41集 【帯広大谷短期大学連携】帯広大谷短大附属図書館にフォーカス

普段なかなか入る機会のない大学図書館の書庫ですが、実はけっこうレアな〈お宝本〉が眠っています。シリアルナンバー入りの本、国立国会図書館にもない本、変わった装丁の本…。普段手にする本とどう違うのか、ちょっとのぞいてみませんか？

短大蔵書や教員研究室の本を使って昔話や翻訳童話の比較をします。「三匹のこぶた」の結末を幾つ知っていますか？「かちかちやま」は？読み聞かせするには、子どもが自分で読むにはどの本が良いのか一緒に考えてみませんか？

【申込方法】

- ・開催前日（土日祝日除く）までに、電話・ホームページから帯広市生涯学習文化課までお申し込みください。

TEL ☎ (0155) 65-4192

（受付時間 9:00～17:00）

ホームページQRコード →
最新情報はこちらです。

QRコードは(株)デンソーの登録商標です



【お願い】

- ・講座の中止、内容変更等の可能性があるため、市ホームページにて最新情報をご確認ください。

【託児】

- ・とかちプラザが会場の講座の未就学児（2歳以上）の託児は、開催日の一週間前まで申し込み可能。

とかちプラザ住所：帯広市西4条南13丁目1番地