

# 帯広市民大学講座

2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44集

## 【帯広大谷短期大学連携】

会場受講のみ

スポーツ栄養学 体づくりにおける食事の役割

■日 程：2月12日（木） 10:00～11:30

■講 師：石澤 志穂 氏（帯広大谷短期大学 地域共生学科助教）

■会 場：帯広大谷短期大学講義室

■定 員：20名 ■受講料：無料

■持ち物：筆記用具・上靴



第45集

## 【男女共同参画講座】一步踏み出す勇気 ～自己肯定感で広がる人生とキャリア～

Zoom受講可

■日 程：2月17日（火） 18:30～20:00

■講 師：金子 玲子 氏（Peaceful Vision株式会社）

■会 場：帯広市役所10階 第5B会議室

■定 員：40名 ■受講料：無料

■Zoom受講希望の場合はHPより2月13日（金）までにお申し込みください



第46集

## 【帯広畜産大学連携】畜大自然観察会ちくさんぽ ～スノーシューで冬の生き物の暮らしを調べよう～

会場受講のみ

■日 程：2月28日（土） 10:00～12:00 ※荒天時中止

■講 師：浅利 裕伸 氏（帯広畜産大学 環境農学研究部門 准教授）

■会 場：帯広畜産大学（かしわプラザ玄関前集合）

■定 員：20名（小学生以上推奨） ■受講料：無料

■持ち物：防寒・防水の上下アウター（スキーウェア等）、

防水手袋、スノーブーツ又は長靴、帽子、スノーシュー（お持ちの方）



## 第44集 【帯広大谷短期大学連携】

### スポーツ栄養学 体づくりにおける食事の役割

運動によって身体活動量は多くなりますが、運動をしたら凄く疲れて回復しない、減量または筋肉の増量がうまくいかないといった経験はありませんか？食べる量やタイミングが関係しているかもしれません。この機会にスポーツ栄養学から食事の役割を学び、健康なカラダづくりを習慣にしてみませんか？運動している、運動を始めたい等、高校生からオトナの方まで参加可能です。

## 第45集 【男女共同参画講座】一步踏み出す勇気

### ～自己肯定感で広がる人生とキャリア～

本講座では、自己肯定感を「ありのままの自分を受け止め、自分には価値があると感じられる心の土台」として、初心者の方にもやさしくお伝えします。

現代社会では、立場や環境に関わらず、自分を低く見積もってしまったり、挑戦をためらってしまう場面が増えているといわれています。その背景にある思考のクセや、行動を止めてしまう思い込みについて、心理の視点から丁寧に解説します。講義の途中には、ご自身を振り返る時間や、気づきを深めるワークも取り入れ、日常生活の中で“自分を大切にする力”を育てるきっかけをつくります。講座を通じて、自分の価値をそつと見つめ直し、家庭・職場・地域で前向きに行動しやすくなる心の準備を整えていただくことを目指します。

## 第46集 【帯広畜産大学連携】畜大自然観察会ちくさんぽ

### ～スノーシューで冬の生き物の暮らしを調べよう～

帯広畜産大学構内で自然観察会を行うことにより、野生生物に関する理解を深め、身近な動物との適切な関係性を学びます。

スノーシューをはいて、冬の雪原を散策しますので、暖かい服装でお越しください。

◆お申込みは2月13日（金）まで

◆お申込みの際に以下の2点について伝えてください。

1. 生年月日（保険加入のために必要です） 2. スノーシュー持参の有無

#### 【申込方法】

- 開催前日（土日祝日除く）までに、第46集は2月13日（金）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)アソシエートの登録商標です



#### 【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】

- 第45集で託児希望の場合は、2月3日（火）までにお申し出ください。

とかちプラザ住所：帯広市西4条南13丁目1番地