

# 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



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

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、自力でゆっくりと、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。

## 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。みなさんと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。