

第 **1** 回

10月22日(火)午前10時～正午

専門学校北海道体育大学校



「スマイルフィットネス～明るく・楽しく運動をする～」

講師 専門学校北海道体育大学校 専任教員 **横谷 政一**

運動はきつい・めんどくさい・時間がないからできないというイメージがあります。運動はなぜ必要なのか、どんな効果を得られるのかを学び、実際に日常生活で簡単に取り組めるエクササイズを行います。

第 **2** 回

10月29日(火)午前10時～正午

天使大学

①「健康長寿のために ～日常生活で気をつけたい体の動かし方～」

講師 天使大学看護栄養学部看護学科 教授 **谷井 康子**

1. 健康寿命とは 2. 健康寿命の延ばし方 3. 寝たきり生活にならないために 4. やってみよう健康行動（転倒予防を中心に）などの内容から、一人ひとりの健康寿命の延伸を希望しつつ明るい未来に向かって備えていける基盤としたいと思います。

②「はつらつ筋肉を保つために～筋肉の衰えと栄養～」

講師 天使大学看護栄養学部栄養学科 教授 **久保 ちづる**

筋肉は私たちの体重のおよそ25～40%を占め、人が生きてゆくために必要不可欠な働きをしています。今回は特に筋肉とかわりの深い栄養素について知り、食事や食べ方の工夫から年齢とともに減弱する筋肉の衰えを、どのように防ぐかを学びます。

第 **3** 回

11月5日(火)午前10時～正午

札幌大谷大学・札幌大谷大学短期大学部



「こころの健康を支える音楽」

講師 札幌大谷大学芸術学部音楽学科 助教 **川合 佐知子**

皆さんは好きな音楽がありますか？これを聴くと嫌なことが吹きとんだり、リラックスしたりなど、こころへ作用する音楽は皆さんの身近にあふれています。この講座では、生活をより健康に豊かにするための音楽をご紹介します。