



大谷・天使・道体(北海道体育大学校)による

# 東区健康づくり 公開リレー講座

昨年に引き続き、3つの教育機関と東区役所の「地域連携協定」に基づき、「健康」をテーマにした3回シリーズの公開講座を開催します。

どなたでも参加できます。参加希望の方は、直接会場へお越しください。

**会場** 東区民センター  
2階大ホール

**参加費** **無料** (事前申込みは不要です)

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**

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かた～」

**講師** 天使大学看護栄養学部看護学科  
教授 **谷井 康子**

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**

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**



さっぽろ市  
05-Q01-13-1243  
25-5-320