

平成28年度 北海道教育大学岩見沢校 一般公開講座

子育て応援！健康講座

子育て中こそ親御さんが元気でいて欲しい！ 運動しながら健康情報をお伝えします。
お子さんにもぜひ伝えて欲しい健康情報（部活でのケガ予防等）も、お届けします。

受講対象：小学生～高校生のお子様をお持ちのお母様・お父様

会場：岩見沢市生涯学習センター「いわなび」（岩見沢市4条西1丁目3-4）

開催時間：各回10:20～11:50（1回90分程度）

申込期間：7月4日（月）～8月10日（水）

受講料：2,000円（全4回分）

※動きやすい服装でお越しください。上履きのご用意をお勧めします。

9月
September

全木曜日開講・定員10名（先着順）

※今年度は9月のみの開講となります。10月の講座はありません。

1日

姿勢と健康：バランスチェックで健康度UP

簡易的なボディバランスチェック等を体験します。「非対称な」体と向き合い、健康増進のヒントを探ります。お子さんの部活動のスキルUPにも活かしてください！

8日

筋肉・関節と健康：部活動でのケガの原因は？

お子さんが部活動で体調不良に陥っていませんか？ 親御さんが把握すべき内容、お子さんに実践して欲しいトレーニング法を体験します。ぜひお子さんに伝授を！

15日

心臓と健康：休みなく働く心臓を大切に！

最近汗をかきましたか？ 1日も休まず働く心臓を、「しっかり」使う時間がないのもNG。様々な健康増進運動を体験してみてください。ストレス解消にも！

29日

更年期と正面から向き合うために

これからくる更年期に対応すべき運動や健康のポイントを学びませんか？ お子さんといつまでもお元気であるために、「今」更年期の健康について考えます。



講師

寅嶋 静香（北海道教育大学岩見沢校スポーツ文化専攻准教授）

専門分野はヘルスプロモーション（健康増進・臨床スポーツ医学）。札幌市及び岩見沢市にて産後女性・更年期女性を中心とした健康講座を定期的で開催しながら、女性の健康維持・増進にまつわる研究活動を行っている。



共催：市民活動グループハハラボラトリー・メディフィット治療院

後援：岩見沢市教育委員会

受講のお申し込みについて

下欄の受講申込欄に必要な事項をご記入の上、募集期間中に郵送、FAXまたは電子メールにてお申し込みください。

電子メールでお申し込みの場合は、申込用紙を画像ファイルやPDFファイルで添付していただくか、記入事項を全て本文にご記入の上、下記メールアドレスまでお送りください。

お電話によるお申し込みは、聞き間違い防止のため、受け付けておりません。

お申し込み先

〒068-8642 岩見沢市緑が丘2丁目34-1
北海道教育大学岩見沢校 公開講座担当者宛
FAX 0126-32-0251
E-mail iwa-koho@j.hokkyodai.ac.jp

お問い合わせ先

TEL 0126-32-0310／0126-32-313

※受講お申し込み時の個人情報の取り扱いについて※

本学が保有する個人情報は、「独立行政法人保有する個人情報の保護に関する法律」等を遵守すると共に、「国立大学法人北海道教育大学保有個人情報管理規則」に基づき、保護に万全を期します。

お申し込み時にお知らせいただいた個人情報は、公開講座に関する業務（受講者名簿作成や受講料徴収業務等）に利用します。また、今後本学で実施する各種事業の案内に関して利用することもあります。

受講決定の連絡について

受講の可否については、募集期間終了後、郵送、FAXまたは電子メールにてご連絡いたします。受講可となった方には、受講料の納入方法について、併せてお知らせいたします。

「子育て応援！ 健康講座」 受講申込欄

ふりがな 氏名	(男・女)	生年月日 年齢	年 月 日 (歳)
住所	〒 -		
電話番号	- -	FAX	- -
メールアドレス		職業	

差し支えなければ、お子様の学年をご記入ください。()