

平成
30
年度

北翔大学 公開講座

北翔大学
大学院/短期大学部

受講無料

貯筋のすすめ ～みんなで伸ばそう健康寿命 使えばなくなるお金の貯金 使って貯めよう筋肉貯金～

開催日 10/20(土) 10:00～12:00 会場 本学 音楽室

講師 生涯スポーツ学部 スポーツ教育学科 特任教授 川西 正志

一般的には人は50歳を過ぎると毎年1～1.5%の筋肉量が減少し筋力も低下していきます。本講座では全国で取り組まれている、家で手軽に椅子一つあればできる自体重型の「貯筋運動」の内容と効果をご紹介します。講演のあとに、室内で簡単な運動をします。

- 持ち物: 汗拭きタオル、飲み物 ○動きやすい服装でお越しください
- 当日は、1号棟 来客玄関よりお入りください

定員
60名

まちづくりフォーラム in 江別

開催日 10/26(金) 18:10～20:00 会場 本学 722教室

講師 建築家・ヒココニシアーキテクト主宰 小西 彦仁 氏
教育文化学部 芸術学科 教授 千里 政文

今年秋、江別市牧場町に、食・知・暮らしをテーマに3棟からなる蔦谷書店の大型複合店舗がオープンします。設計を担当した世界的な建築家、小西彦仁氏をお招きし、建築の面白さや、まちづくりの可能性について講演していただきます。

- 当日は、カレッジホールPAL玄関よりお入りください

定員
150名

親子運動あそび教室 4歳～6歳児と保護者対象!

開催日 11/24(土) 10:00～11:00 会場 本学 スポル多目的ホール

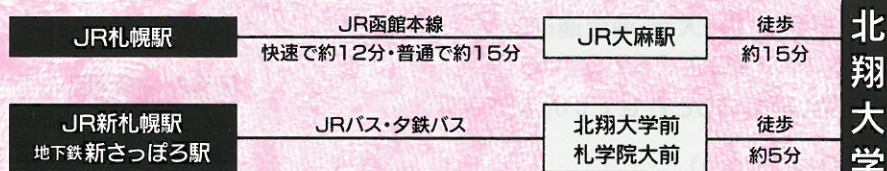
講師 短期大学部 こども学科 教授 長尾 明也

幼児期の運動あそびは、体の発達ばかりではなく感情をコントロールするなど脳の発達を促し、基本的な脳の仕組みは、10歳までに100%完成します。親子で楽しく運動あそびをしながら、お子様の可能性を広げてみませんか。

- 持ち物: 室内用運動靴、外靴用袋 ○動きやすい服装でお越しください
- 当日は、スポル (北方圏生涯スポーツ研究センター) 玄関よりお入りください

定員
親子ペア
25組

本学までのアクセス 公共交通機関をご利用の上、ご来場ください



主催:北翔大学・北翔大学短期大学部 後援:江別市教育委員会
お申し込み方法は裏面をご覧ください

学内案内



FAX
011-387-3746

北翔大学 公開講座 受講申込書

↓ 受講希望の講座に○を付けてください(複数可)

			申込締切日
	10/20 (土)	貯筋のすすめ ～みんなで伸ばそう健康寿命 使えばなくなるお金の貯金 使って貯めよう筋肉貯金～	10/12 (金)
	10/26 (金)	まちづくりフォーラム in 江別	10/19 (金)
	11/24 (土)	親子運動あそび教室	11/16 (金)

※親子運動あそび教室にお申し込みの際は、
お子様と保護者の氏名をそれぞれご記載ください。

申込日： 月 日	
氏 名 ①	ふりがな 男・女 生年月日 昭・平 年 月 日 年 齢 歳
氏 名 ②	ふりがな 男・女 生年月日 昭・平 年 月 日 年 齢 歳
住 所	(〒 —)
電 話 番 号	ご自宅 または 携帯電話番号： — — ご 自 宅 F A X 番 号： — — 緊急時連絡先 電話番号： — — (続柄：)

お申し込み方法

こちらの受講申込書に必要事項をご記入のうえ、FAXでお申し込みください。
メール、往復はがきでお申し込みされる方は、「公開講座申込」と記載のうえ、
①講座名 ②氏名(ふりがな) ③性別 ④生年月日・年齢 ⑤住所 ⑥電話番号を
ご記入ください。

お申し込み先

〒069-8511 江別市文京台23番地 北翔大学 地域連携センター
kouzacen@hokusho-u.ac.jp FAX 011-387-3746
●受付は先着順とし、定員になり次第、締め切りとさせていただきます。

お問い合わせ先

電話 011-387-3939(平日9:00～17:00)

