

帯広市民大学講座

帯広市民大学講座って何だろう？

帯広・十勝の地域特性を知る講座や地域づくりに役立つ講座、趣味・教養に関する講座などを年間通して開講し、生涯にわたり学んでいただく機会を提供しています。

【お申し込み・お問い合わせ】

帯広市教育委員会 生涯学習課(TEL:0155-65-4192/FAX:0155-23-6142)

申込期限の記載がない講座は、開催前日(土日祝を除く)9:00～17:30までの受付。

※土日祝日の講座は、直前の平日9:00～17:30までの受付。

興味のある講座を選んで、
気軽にお申し込みください！



※こちらからも
お申し込みできます。

第35集 「『話す力』と『聴く力』～相手を動かす会話術～」

会話の理解と共感を高め、相手の力を引き出す会話術について、ワークを通じて楽しみながら学びます。

講師：早川 靖志 氏(米国CTI 認定 コーアクティブ・プロフェッショナルコーチ)

日時：初級・中級・上級の各区分①②のどちらかを選択。

ただし、①②ともに各先着30名。

会場：とかちプラザ 地下1階 音楽スタジオ1

(帯広市西4条南13丁目1番地)

受講料：500円(初級・中級・上級 3回分)

託児：未就学児(2歳以上)が対象。

10月27日(金)までにお申し出ください。

	日時
初級	① 11月 5日(日) 18時30分～20時00分
	② 11月 7日(火) 10時30分～12時00分
中級	① 11月12日(日) 18時30分～20時00分
	② 11月14日(火) 10時30分～12時00分
上級	① 11月19日(日) 18時30分～20時00分
	② 11月21日(火) 10時30分～12時00分

第36集 「 `これだけは知っておきたい、`意外と知らない、

クスリに関する疑問や豆知識」

健康食品(サプリメント等)と医薬品の違いや効果のほか、知っておかないと怖いクスリと食べ物・飲み物の危険な組み合わせやそれが体に与える影響、副作用など、日常生活におけるクスリに関する疑問や豆知識について解説します。

講師：豊谷 高明 氏(北海道薬剤師会 十勝支部 学術部長/ツルハドラッグ 帯広ニュータウン店 薬剤師)

日時：11月10日(金)19時00分～20時30分

会場：とかちプラザ 3階 会議室304(帯広市西4条南13丁目1番地) 定員：先着50名(無料)

託児：未就学児(2歳以上)が対象。11月2日(木)までにお申し出ください。

第37集 「【消費者講座6回目】今が旬！！くだものの美味しいお話

～市場のプロの目を通して～」

いろいろな産地を訪れている卸売市場のプロの目で、果物についての耳寄りな情報を紹介します。

講師：石川 浩誉 氏(帯広地方卸売市場 青果部 果実部長)

日時：11月17日(金)10時00分～11時30分

会場：とかちプラザ 2階 視聴覚室(帯広市西4条南13丁目1番地) 定員：先着150名(無料)

託児：未就学児(2歳以上)が対象。11月10日(金)までにお申し出ください。

裏面の講座情報も忘れずチェックして下さいね！

第38集 「【釧路高専公開講座】森鷗外の文学」

森鷗外にとって、文学行為はどんな意味を持っていたのか、「舞姫」や「高瀬舟」を中心に、森鷗外の文学の特質を明らかにしていきます。

講師：小田島 本有 氏(釧路工業高等専門学校 創造工学科 一般教育部門 教授)

日時：11月18日(土)13時00分～14時30分 会場：とかちプラザ 4階 講習室401(帯広市西4条南13丁目1番地)

定員：先着70名(無料) 託児：未就学児(2歳以上)が対象。11月10日(金)までにお申し出ください。

申込期限：11月10日(金)

第39集 「背骨コンディショニング

～ 背骨の歪みを整えて、こころもからだもリフレッシュ！ ～

ストレッチや背骨のコンディションを整える体操を通して、身体の仕組みや動きについて理解を深め、歪みを改善し、腰痛や肩こり、膝の痛みのほか、内臓の不調など、さまざまな痛みや疲れ、不具合を解消する方法を学びます。

講師：小林 秀子 氏(背骨コンディショニング パーソナルトレーナー／Teamボディファンクション 代表)

日時：11月26日(日)、12月3日(日)、12月10日(日)、全3回、いずれも19時00分～20時30分。

会場：とかちプラザ 1階 大集会室(帯広市西4条南13丁目1番地) 定員：先着50名

受講料：500円(3回分)

服装：動きやすい服装

持ち物：①ヨガマット(お持ちの方のみ)または大判タオル

②スポーツタオルまたは普通判タオル

③水分補給用の飲み物

託児：未就学児(2歳以上)が対象。11月17日(金)までにお申し出ください。

第40集 「チョコレートの世界へようこそ！

～ 4000年の歴史が育んだおいしさの秘密 ～

明治時代、日本に伝えられたチョコレート。その主原料となる「カカオ」の栽培・加工方法から、チョコレートの製造工程に至るまでの全ての過程のほか、時代を4000年さかのぼり、チョコレートの伝来から各種発見、変化まで、その歴史や健康にまつわる話など、チョコレートの奥深さを学びます。テイスティング体験つき。

講師：平川 浩司 氏(明治北日本支社 札幌オフィス 業務部 コミュニケーション課 課長)

日時：11月28日(火)18時30分～20時00分 会場：とかちプラザ 4階 講習室402(帯広市西4条南13丁目1番地)

定員：先着50名(無料) 託児：未就学児が対象。11月21日(火)までにお申し出ください。

第41集 「虫歯や歯周病が引き起こす全身疾患

～ 意外と知らない口と全身の密接な関係 ～

虫歯や歯周病などの口の細菌が、糖尿病、認知症、骨粗しょう症、心筋梗塞、脳梗塞などのさまざまな疾患に関与するほか、低体重児出産との関連性など、全身の健康に及ぼす影響や、年齢にかかわらず老化を早める唾液の秘密など、意外と知らない口と全身の密接な関係を学びます。

講師：斎藤 恒夫 氏(北斗病院 歯科口腔外科)

日時：11月29日(水)18時30分～20時00分 会場：とかちプラザ 3階 会議室304(帯広市西4条南13丁目1番地)

定員：先着50名(無料) 託児：未就学児が対象。11月22日(水)までにお申し出ください。

第42集 「戦前・戦後の十勝に一時代を築いた政治家たちの歩みと歴史を振り返る」

十勝選出初の衆院議員に当選した奥野小四郎や戦前最後の政党政治家 三井徳宝のほか、戦後登場した政治家たちをめぐる物語を振り返りながら、十勝に一時代を築いた政治家たちの歩みと歴史を学びます。

講師：嶺野 侑 氏(元帯広市議会議長)

日時：11月30日(木)18時30分～20時00分 会場：とかちプラザ 2階 視聴覚室(帯広市西4条南13丁目1番地)

定員：先着150名(無料) 託児：未就学児(2歳以上)が対象。11月22日(水)までにお申し出ください。