



みんなで心も身体も元気になろう



文教大学の 先生がやってくる

会場 島松公民館

10:00～ いきいき百歳体操

11:00頃～ 健康講話

日によって開始時間前後いたします。ご了承ください。

参加費
無料



令和7年度 開催スケジュール

7月17日 8月21日 9月18日

10月16日 11月20日



健康について幅広いテーマで講義します
どなたでも参加できます！お気軽にお越しください

お問合せ

恵庭市きた地域包括支援センター

たよれーるきた

受付時間：平日9:00～18:00



0123-25-3100

講師プロフィール（下記の講師以外の場合もあります。）



名 前

すどう まお
須藤 麻央

職 業

作業療法士

学 歴

2011年 北見北斗高等学校 卒業

2015年 北海道文教大学 作業療法学科 卒業

（現リハビリテーション学科作業療法学専攻）

職 歴

2015年 イムス横浜東戸塚総合リハビリテーション病院入職

2021年 イムス札幌内科リハビリテーション病院入職

2023年 北海道文教大学 作業療法学専攻 助手

名 前

たくみ やすし
侘美 靖

職 業

健康スポーツ科学アドバイザー

博士(教育学) / 健康運動指導士
/ 元北海道文教大学・大学院教授

経 歴



北海道大学大学院教育学研究科修了。北海道立高校教諭、北海道栄養短期大学講師を経て、2008年より北海道文教大学人間科学部教授、2015年より同大学院教授〔2024年3月定年退職〕
専門分野は「健康スポーツ科学」。とくに「北国の健康づくり運動」「健康づくりのための栄養と運動」

主な社会活動

- ・日本健康運動指導士会北海道支部長（1994～2016年）
- ・北海道スポーツ協会スポーツ科学委員会委員・副委員長（1999～2023年）

主な著書等

- ・「新版 生涯スポーツと運動の科学」編著（市村出版, 2016）
- ・BBC英国放送協会『健康の真実』DVD 日本語字幕版監修（丸善出版、2022）