



札幌市立大学 専門セミナー  
生活に役立つ看護師のライフハック  
～看護の知恵を生活に生かそう～**全 4 回**

■概要 : 生じやすい体の不調、健康に関するなぜ?どうする?をそれぞれの専門とする看護師が具体的に解説し、日常生活に生かせるヒントとして参加者に持ち帰ってもらえる学習の機会を提供します。

■対象 : 健康やからだに関心のある市民の方

■内容 : 【第1回】「学習理論を生活に役立てよう！」

生活の様々な場面に存在する「学習」をより効果的にするために、看護学教育で用いている学習理論を日常生活でも活用できるよう、わかりやすく伝え、自分の成長発達について考える機会とします。

日時: 2025年2月1日(土) 10:00~11:30

講師: 中平 紗貴子 (札幌市立大学看護学部・特任講師)

檜山 明子 (札幌市立大学看護学部・准教授)

【第2回】「いきいきマイライフー来る老年期への心得ー」

老年期とは、自分が老年期を迎えるにあたってどのような心構えをもっていか、老年看護学の知識を使いながら、老年期を支える経験豊かな実践家とともに「来るべき老年への心得」を参加者とともに考えます。

日時: 2025年2月5日(水) 13:00~15:00

講師: 原井 美佳 (札幌市立大学看護学部・准教授)

佐々木 聖子 (株式会社メディカルシステムネットワーク開発事業本部担当部長)

【第3回】「体温・血圧を正しく測って健康管理」

体温や血圧、酸素飽和度(サチュレーションモニタ)の測定の仕組みを知り、正しい値を得るための方法を紹介します。

日時: 2025年2月27日(木) 13:00~14:30

講師: 三戸部 純子 (札幌市立大学看護学部・講師)

吉田 実和 (札幌市立大学看護学部・助教)

【第4回】「更年期を幸年期に！」

女性が迎える更年期について理解しながら、更年期を幸せに過ごすための方法、つらい症状を和らげるエクササイズを紹介します。

※汗拭きタオル、水分補給の飲料を持参し、動きやすい服装でお越しください。

日時: 2025年3月8日(土) 10:00~11:30

講師: 荒木 奈緒 (札幌市立大学看護学部・教授)

岡谷内 美乃里 (札幌円山整形外科病院リハビリテーション科・理学療法士)

■会場 : 札幌市立大学サテライトキャンパス (札幌市中央区北4条西5丁目アスティ45ビル12階)

■資料代 : 無料

■定員 : 40名(各回)

■受付開始 : 2024年12月26日(木)~各回開催前日(受付時間9:00~17:00)

■申込方法 : 必要事項をご記入の上、下記「お申込み・お問い合わせ先」まで

申込フォーム、TEL、FAXでお申込ください。

※体調不良の方、熱がある方は当日の参加をご遠慮ください。

《お申込・お問い合わせ先》

申込フォーム、または下記宛先へお電話、FAXにて  
『講座名・氏名(漢字・ふりがな)・住所(市区町村)・  
電話番号・ご職業・メールアドレス』をお知らせください。  
※お伺いする情報は、参加者名簿(記録用・講師用)の作成  
主催者からの連絡・案内のみに利用させていただきます。



申込先 QR コード



<申込みフォーム>

[https://www.acu-h.jp/sapporo/archives/manabi\\_share/?p=14054](https://www.acu-h.jp/sapporo/archives/manabi_share/?p=14054)

札幌市立大学サテライトキャンパス

TEL:011-218-7500, FAX:011-218-7507