



この2日間、  
とかちプラザが  
北海道科学大学の  
キャンパスになる。

道東初開催！



北海道科学大学まちかどキャンパス



# スポーツ

申込  
不要

参加費  
無料

# 健康

身体  
の健康

# アトリウム

学ぶ・体験する

帯広駅前のとかちプラザで「北海道科学大学まちかどキャンパス」を実施します。まちかどキャンパスは「大学の学びをまちかどで」をコンセプトに、道内各地で開催しており、今回は道東での初開催となります。とかちプラザ1階大集会室では、本学薬学科と理学療法学科教員による身体の健康に関するミニ講座を開講、アトリウムでは本学理学療法学科の学生によるスポーツ体験ブースと、入試相談コーナーを開設します。ぜひ皆様でご来場ください。

※新型コロナウイルスの感染状況によっては、中止や延期となる場合がございます。ご了承ください。最新情報は本学HPをご確認ください。



2022

2.26 [土] 27 [日] 11:00-16:00

とかちプラザ  
帯広市西4条南13丁目1

主催：北海道科学大学、北海道新聞社 後援：帯広市教育委員会、幕別町教育委員会



 **北海道科学大学**  
北海道科学大学短期大学部  
**+Professional**

お問い合わせ TEL 011-676-8664  
E-mail chiiki@hus.ac.jp

北海道科学大学 地域連携・広報課  
〒006-8585 北海道札幌市手稲区前田7条15丁目4-1  
TEL: 011-676-8664 FAX: 011-688-2392 HP: <https://www.hus.ac.jp>

申込  
不要

# スポーツ・健康アトリウム

参加費  
無料

## ミニ講座

### 薬に含まれる薬以外の成分の重要な役割

会場 1階大集会室 時間 両日 11:00～11:45



北海道科学大学  
薬学部 薬学科  
教授  
丁野 純男



定員  
80名

錠剤などの薬には、薬効をもたらす有効成分が含まれていますが、実は有効成分以外の成分が添加剤として配合されています。有効成分はそれ単独では薬効が発揮されず、薬効を発揮させるためには添加剤の配合が欠かせません。添加剤は有効成分の薬効が発揮されるべく様々な役割を担っており、その配合量は有効成分の配合量に比べて圧倒的に多く配合されています。本講演では有効成分を活かす立役者である添加剤の役割について、実例を交えて解説いたします。

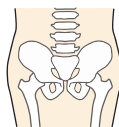
### 骨盤底筋の使い方

－尿漏れが止まる！ぽっこりお腹解消！－

会場 1階大集会室 時間 両日 14:00～14:45



北海道科学大学  
保健医療学部 理学療法学科  
助教  
阿部 由依



定員  
40名

骨盤底筋は骨盤の底にある筋肉で、子宮や膀胱などの内臓を支え、姿勢を維持する役割や排泄をコントロールする役割があります。男女ともに骨盤底筋が弱くなることで「くしゃみや咳で尿が漏れる」「排泄後に尿が少し漏れる」「急に尿がしたくなる」「尿の回数が多い」「膣口から何かが下がっている感じがする」「お腹まわりのたるみ」などの症状が発生します。このような症状には、骨盤底筋トレーニングが有効です。本講演では、骨盤底筋の役割とトレーニング方法について、実践も踏まえて解説いたします。

\*床に寝そべてトレーニングを体験するため、スポーツタオルをご持参ください。

## スポーツ体験ブース

会場 アトリウム 時間 両日 11:00～16:00

北海道科学大学 理学療法学科 2年  
学生トレーナーチーム  
「プロジェクトF」リーダー  
中野 岳琉 (帯広市出身)



学生が  
サポート  
します！

### スピードトレーニングブース

さまざまなスポーツで欠かすことができない身体の動的操作能力である「アジリティ」。このブースではラダーやカラーコーンを使用して、アジリティを鍛えるトレーニングを体験できます。



### バランストレーニングブース

スポーツや日常生活の中で、バランスはとても重要な運動能力です。このブースでは、バランスボードやウォーターバグを使ったバランストレーニングを体験できます。



### テーピングブース

テーピングはケガの予防、再発防止、応急処置などを目的に行うものです。理学療法学科の学生と一緒に「ひとりでもできるテーピング (足関節捻挫用)」を体験してみましょう。



### ストレッチングブース

腰痛予防、肩こりの予防、スポーツのウォーミングアップ等で効果のあるストレッチングの体験ブースです。理学療法学科の学生が実際に身体の硬さをチェックし、ストレッチングメニューをお伝えします。一緒にストレッチングを体験してみましょう。



## 入試相談コーナー

受験相談、学費やスカラシップ制度等の奨学金、13学科についての相談など、どんな些細な内容でも受け付けます。事前申し込み等不要です。学年等問わず対応いたしますので、お気軽にお越しください。

2022

2.26 [土] 27 [日]  
11:00-16:00

とかちプラザ  
帯広市西4条南13丁目1

- \* イベントご参加のお客様には、マスクのご着用をお願いいたします。
- \* 当日、発熱・咳・全身痛などの症状があり、体調にご不安のある方は、参加をご遠慮くださいますようお願いいたします。
- \* 会場内にてアルコール消毒液をご用意いたしますので、イベントご参加の前に必ずご利用ください。
- \* 手術歴、大きなケガ、病気のある方、医師から運動制限のある方や不調のある方は運動体験をご遠慮ください。

北海道科学大学  
ホームページ

