

公開講座のご案内

平成30年度9月～2月版



学校法人永原学園 公式マスクットキャラクター「ナガール」

は、佐賀キャンパス は、健康支援センターで開催いたします。

1 9月19日(水) 10:30-12:00 対象：一般 定員：30名

タイの文化を学ぼう！

■講師：心理カウンセリング学科 植田啓嗣 ■場所：健康福祉・生涯学習センター
近年、東南アジアのタイと佐賀県の交流が活発になってきています。タイの研究をしている教員が、タイ人との付き合い方、佐賀とタイの関わり、タイの魅力などについてご紹介いたします。

2 9月20日(木) 13:00-14:30 対象：一般 定員：5名

芸術療法を体験しよう！

■講師：心理カウンセリング学科 西村喜文 ■場所：佐賀キャンパス 5号館4階 臨床心理相談センター
芸術療法の一つである箱庭制作を体験し自己理解を深める。
※12:45に西九州大学 佐賀キャンパス内 健康福祉・生涯学習センターに集合

3 9月22日(土) 10:30-12:00 対象：4歳から小学2年生くらいまで 定員：30名 ※保護者同伴

「わかる」「できる」「おもしろい」からだを育てる運動遊び

■講師：幼児保育学科 西田明史 ■場所：佐賀キャンパス 体育館
「かけっこ」をテーマに、「バランスをとる」「移動する」「物を操作する」など、幼児期から児童期前期までに必要だとされる多様な動きを体験できます。子どもたちの走る力をスポーツ科学の視点から診断します。
※運動ができる服装でご参加ください。
室内シューズ、タオル、飲み物をご持参ください。

4 9月28日(金) 10:30-12:00 対象：小学校4年生以上、一般の方 定員：20名

「マンカラ」で頭の体操！

■講師：子ども学科 櫻井京子 ■場所：健康福祉・生涯学習センター
伝統的なゲーム「マンカラ」を楽しみ、お互いに交流しましょう。
簡単なゲームですので、老若男女どなたでも大丈夫です。

5 10月6日(土) 10:30-12:00 対象：幼稚園・保育園の担任 定員：10名

遊びで子どもの発達を支える ～発達を支える「遊び」の実践～

■講師：心理カウンセリング学科 利光恵 ■場所：健康福祉・生涯学習センター
就学前の発達に課題を抱える子どもに対して、遊びを通して発達を支援する理論と実践について学びましょう。(実技)
※実技の際、動きやすい服装で参加して下さい。
バスタオルをご持参ください。講座で使用します。

6 ① 10月16日(火) 13:00～14:30 ② 11月2日(金) 10:30～12:00 対象：一般 定員：30名

腰痛を自分で治そう

■講師：リハビリテーション学科 古後晴基 ■場所：健康支援センター
非特異的(明らかな原因が分からない)な腰痛は、病院を受診しても直ぐには治らず難渋し、忙しいヒトにとっては通院する暇がなくて慢性化していく。そこで、自宅でできる腰痛体操の理論を学び、自分で治してもらおうという企画である。
1回目：腰痛の原因疾患
2回目：様々な腰痛体操の理論と実際
※2回目は動きやすい服装でご参加下さい。

7 10月17日(水) 14:40-16:10 対象：一般 定員：30名

認知症予防に役立つ運動 ～運動しながら脳を鍛える～

■講師：スポーツ健康福祉学科 山口裕嗣 ■場所：健康支援センター
歳をとれば誰にでも起こりうる認知症を予防するため、運動と頭の体操を組み合わせた「コグニサイズ」を体験してみよう。
※動きやすい服装でご参加ください。
室内シューズ、タオル、飲み物をご持参ください。

8 10月30日(火) 14:40-16:10 対象：一般 定員：30名

日々の生活における音楽の活用術

■講師：子ども学科 櫻井琴音 ■場所：健康福祉・生涯学習センター
音楽に触れた瞬間に、私たちの脳裏には様々な思い出がよみがえってきます。今回は、日常生活に役立つ音楽の活用について取上げます。

9 11月5日(月) 10:30-12:00 対象：一般 定員：30名

心ほぐし体ほぐし

■講師：スポーツ健康福祉学科 福本敏雄 ■場所：健康支援センター
健康づくりのために、手軽な運動で楽しく動き、ストレス解消を目指します。
※動きやすい服装でご参加ください。
室内シューズ、タオル、飲み物をご持参ください。

10 ① 11月5日(月) 13:00 ② 11月12日(月) 14:30 対象：一般 定員：30名

陶芸と文化

■講師：子ども学科 高石次郎 ■場所：健康福祉・生涯学習センター
陶芸が、「この側面(作る行為)」と「物的側面(食器・美術品など)」から、時代の文化にどのように関わってきたかを考えてみます。
1回目：陶芸と文化①
2回目：陶芸と文化②

11 11月13日(火) 10:30-12:00 対象：一般 定員：30名

アンチエイジング (AGES)

■講師：リハビリテーション学科 堤恵理子 ■場所：健康福祉・生涯学習センター
AGES (Advanced glycation endproducts: 終末糖化産物) は、「糖化(焦げ)」によって作られる。から揚げ、たこ焼き等のおいしそうな焼き色がつくときに生まれているのがAGES。AGESは老化の元凶である。

12 11月15日(木) 10:30-12:00 対象：一般 定員：30名

佐賀の魅力を考える

■講師：子ども学科 松井克行 ■場所：健康福祉・生涯学習センター
佐賀には多くの魅力があるのに気づかないことが多いのでは？本講座では、「佐賀の魅力」について、グループワークで考えます。

13 11月16日(金) 15:00-16:30 対象：一般 定員：30名

はたらくこととメンタルヘルス (心の健康)

■講師：社会福祉学科 橋本みきえ ■場所：健康福祉・生涯学習センター
長時間労働やパワハラなど働くことと、心の健康を保つことの両立が難しい局面が報道されることが増えました。労働とメンタルヘルスに焦点をあてて皆さんと一緒に考えていきましょう。

14 ① 11月19日(月) 15:30 ② 11月26日(月) 17:00 対象：一般 定員：30名

健康・生き甲斐づくり講座

■講師：スポーツ健康福祉学科 渡瀬浩介 ■場所：健康福祉・生涯学習センター
自身のからだの機能や特性を知り、ヘルスプロモーションを実践することで、健康生活を送ることができることを目指す。
1回目：自身のからだや環境について考える。
2回目：自身に適した生活環境について計画し実践する。

15 12月12日(水) 10:30-12:00 対象：一般 定員：30名

小さいのちの大きな働き

■講師：健康栄養学科 林真知子 ■場所：健康福祉・生涯学習センター
近頃話題の微生物とわたしたちのくらしとのかかわりについて考えます。微生物と仲良くなって、より健康を目指しましょう。

16 2月5日(火) 10:30-12:00 対象：一般 定員：30名

「トランス脂肪酸」ってなあに？

■講師：健康栄養学科 四元博晃 ■場所：健康福祉・生涯学習センター
本講座では、最近CMなどでよく耳にする「トランス脂肪酸」について、体への影響や日本での摂取状況など解説したいと思います。

17 ① 2月7日(木) 10:30 ② 2月26日(火) 12:00 対象：2歳以上の幼児と保護者 定員：30名

すくすく子育て・ほのぼの子育て

■講師：幼児保育学科 ①野口美乃里 ②牛丸和人 ■場所：佐賀キャンパス 3号館1階 表現スタジオ
「生活や遊び」「心と体の育ち」「親子のかかわり」などについて、日々の子育てを楽しむためのヒントや具体的な方法を紹介します。
1回目：親子で楽しむリトミック
2回目：親子で触れあうアート遊び
※シリーズ講座ですが、単発の参加も可能です。

18 2月21日(木) 10:30-12:00 対象：一般 定員：30名

2型糖尿病克服は食事から～私はこうして痩せた！

■講師：健康栄養学科 石松秀 ■場所：健康支援センター
2型糖尿病が爆発的に増えている中で、2型糖尿病患者の肥満度が年々進んでいる。どんなに優れた薬が開発されても、2型糖尿病治療の基本は食事療法である。昨年7ヶ月間で最大17キロの減量に成功した講師が、ダイエットの秘訣を伝授します。

申込方法について

- 電話・FAX・メールにてお申込ください。
- (1) 受講希望の講座名
 - (2) 氏名(漢字・フリガナ)
 - (3) 住所
 - (4) 年齢
 - (5) 電話番号 ※日中連絡がとれる番号
- ◆申込多数の場合は先着順とさせていただきます。
◆申込は各開催日の1週間前までにお申し込み下さい。

受講料について

受講料(500円/回)は、当日受付にて現金でお支払い下さい。
※エルダーカレッジ生(在籍者のみ)無料。
◆原則として、一度納入頂いた受講料は払い戻しできませんので、あらかじめご了承ください。

講座当日の受付について

- ◆講義開始30分前より受付開始いたします。
- 受講上の注意事項**
- 日程などを変更する場合がございます。
◆お申込人数の状況や講師の都合により担当者変更及び開講しない場合もございますので、当日参加の場合は事前にお問い合わせ下さい。
※開講しない場合は、事前にお申し込みの方に対して、事務局よりご連絡いたします。
◆貴重品は必ず自己管理をお願いいたします。

個人情報について

公開講座運営以外の目的では使用いたしません。



【お申し込み・お問い合わせ】
健康福祉・生涯学習センター 受付時間：8:50～17:50(土日祝日は休館)
〒840-0806 佐賀県佐賀市神園3丁目18-15 TEL (0952)32-1314(直通) FAX (0952)37-9624(直通)
URL <http://www.nisiky-u.ac.jp/syogai/> E-mail kokaikoza@nisiky-u.ac.jp