



西九州大学グループ
令和6年度(2024年度)

健康福祉・生涯学習センター
公開講座【前期】

8月7日
(水)
10:30-12:00

**災害に備える！
一人一人が取り組む
減災・防災**

講師 平原 直子
(西九州大学 看護学科 准教授)

会場 7号館1階 健康福祉・生涯学習センター

各地で起きている自然災害。あなた自身の備えは十分でしょうか。すぐにでも取り組める防災・減災対策を一緒に考えましょう。

定員: 30名 受講料: 500円/人
対象: どなたでも参加可

1

8月7日
(水)
13:00-14:30

**コラージュ療法入門
～あなたの知らないあなた～**

講師 安藤 満代
(西九州大学 心理カウンセリング学科 教授)

会場 7号館1階 健康福祉・生涯学習センター

雑誌や本などから自分が気になる部分を切り取り、画用紙に張り付けていくことを通して、心の癒しや心の理解に繋がるコラージュ療法を行います。ご自分が意識してなかったことを垣間見ることがあるかもしれません。

定員: 10名 受講料: 500円/人
対象: どなたでも参加可

2

8月23日
(金)
10:30-12:00

**認知症の予防に生かす
アート(臨床美術)体験①**

講師 牛丸 和人
(西九州大学短期大学部 幼児保育学科 教授)

会場 6号館2階 美術工芸室

クリニカルアート(臨床美術)は右脳を刺激するワークショップで、認知症の予防や遅延に効果があるとされています。作品作りは子供から高齢者まで誰でもできる内容です。絵や工作が苦手な方でも全然大丈夫です。

定員: 20名 受講料: 500円/人
対象: 認知症予防に興味があるかた

3

9月3日
(火)
14:40-16:10

**口からはじめる
健康づくり**

講師 安徳 弥生
(西九州大学 社会福祉学科 教授)

会場 7号館1階 健康福祉・生涯学習センター

健康づくりの視点から、口腔ケアの必要性について考える講座です。口腔ケアの目的、方法(口腔体操)などを学びます。

定員: 30名 受講料: 500円/人
対象: おおむね50歳以上のかた

4

9月5日
(木)
10:30-12:00

箱庭で遊みましょう

講師 西村 喜文
(西九州大学 心理カウンセリング学科 教授)

会場 5号館4階 臨床心理相談センター-小遊戯療法室

砂箱の中で玩具や砂を使って自分の世界を作ってみませんか。箱庭の中に新しい発見があるかもしれません。

定員: 5名 受講料: 500円/人
対象: どなたでも参加可

5

9月13日
(金)
14:40-16:10

**お口の健康、
からだの健康**

講師 宮本 明
(西九州大学 リハビリテーション学科 教授)

会場 7号館1階 健康福祉・生涯学習センター

誤嚥性肺炎とオーラルフレイル(口腔機能衰弱)を予防するための基礎知識、および日ごろからの心得について実践勉強をします。

定員: 30名 受講料: 500円/人
対象: おおむね60歳以上のかた

6

※水・お茶などをご持参ください。

9月20日
(金)
10:30-12:00

**これからの健康づくりと
ライフスキル**

講師 栗原 淳
(西九州大学 スポーツ健康福祉学科 教授)

会場 7号館1階 健康福祉・生涯学習センター

健康寿命を延ばし、高齢社会を心身ともに元気に過ごすために必要な健康づくりとライフスキルの考え方を学び、自分の生活習慣を見直すとともに健康習慣の獲得を目指します。

定員: 30名 受講料: 500円/人
対象: どなたでも参加可

7

佐賀キャンパスへのアクセス



8月24日

(土)

10:00-12:20

魚の熟成で美味しく健康に ～親子料理教室～

講師 三嶋 敏雄
(西九州大学 健康栄養学科 教授)

会場 佐賀メディカルセンター すこやかキッチンスタジオ

魚には人の健康に役立つ成分が豊富です。魚を美味しく有効に利用する為の加工や料理を体験し、健康効果についても学びましょう。

定員: 6組 受講料: 500円/組

対象: 佐賀県周辺の親子

※エプロン、三角巾をご持参ください。

8

8月27日

(火)

10:00-13:00

災害に備えた栄養と 食事を考える

講師 福山 隆志
(西九州大学 健康栄養学科 准教授)

会場 佐賀メディカルセンター すこやかキッチンスタジオ

災害時の栄養と食事の現状と課題を学ぶ中で、自らの課題を知り良い在り方を学習する。調理実習を行い、実践力を身に付ける。

定員: 24名 対象: どなたでも参加可

受講料: 500円/人 材料費: 500円/人

※エプロン、三角巾をご持参ください。

9

9月21日

(土)

10:00-13:00

佐賀の魚を食べて 美味しく健康に ～親子料理教室～

講師 三嶋 敏雄
(西九州大学 健康栄養学科 教授)

会場 佐賀メディカルセンター すこやかキッチンスタジオ

魚には人の健康に役立つ成分が豊富です。魚を美味しく有効に利用する為の加工や料理を体験し、健康効果についても学びましょう。

定員: 6組 受講料: 500円/組

対象: 佐賀県周辺の親子

※エプロン、三角巾をご持参ください。

10

11月23日

(土)

10:00-12:20

旬の青魚を食べて健康に ～親子料理教室～

講師 三嶋 敏雄
(西九州大学 健康栄養学科 教授)

会場 佐賀メディカルセンター すこやかキッチンスタジオ

魚には人の健康に役立つ成分が豊富です。魚を美味しく有効に利用する為の加工や料理を体験し、健康効果についても学びましょう。

定員: 6組 受講料: 500円/組

対象: 佐賀県周辺の親子

※エプロン、三角巾をご持参ください。

11

佐賀メディカルセンタービル1階 西九州大学 健康支援センター

〒840-0054 佐賀市水ヶ江1丁目12-10



注意事項

⑧・⑩・⑪の講座『親子料理教室』の申込については、申込先が異なります。お間違えの無いようお願いします。

【申込先】 NPO法人 浜-街交流ネット唐津
電話番号 ☎ 0955-74-3155

(水・土・日・祝日を除く 10時から16時まで)



健康福祉・生涯学習センターは平成6年に開設して30周年を迎えました。事業を継続できました事は、ひとえに地域の皆さまのご支援、ご愛顧の賜物でございます。心より感謝を申し上げます。

申込方法

電話・FAX・メールにてお申込みください。

(1)受講希望の講座名 (2)住所 (3)名前(漢字/フリガナ)
(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。

◆申込締切は、各開催日1週間前です。

受付

講座開始30分前より、会場前にて受付開始します。

受講上の注意事項

- ◆自宅検温をして37.5℃未満であることを確認して受講してください。
- ◆発熱、咳、体調不良などの症状がある場合は受講をお控えください。
- ◆天候不良等のやむを得ない場合は会場・日程を変更する事があります。
- ◆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があります。なお、開講しない場合は、事前申込みされた方に対してはお電話にてご連絡いたします。
- ◆敷地内は禁煙です。◆貴重品は必ず自己管理をお願いします。
- ◆敷地内でのトラブル、事故等に関しては本学では一切責任を負いません。

個人情報について

- ◆講座申込で取得した個人情報につきましては、公開講座運営以外の目的では使用いたしません。

受講料

受講料(500円/回)は、受付にて現金でお支払いください。

◆当センター主催の高齢者大学「エルダーカレッジ」に在籍している受講生は無料で受講できます。

◆原則として、一度お支払いいただきました受講料は払い戻しできません。予めご了承ください。

申込方法・お問い合わせ

西九州大学
西九州大学短期大学部

健康福祉・生涯学習センター

〒840-0806 佐賀市神園3丁目18-15

☎: 0952-32-1314

☎: 0952-37-9624

✉: kokaikoza@nisikyu-u.ac.jp

開館時間: 8:50-17:50(土日祝休館)

【注意】こちらの問い合わせ先は、生涯学習センターの直通です。大学・短大に御用の方(施設使用や証明書発行等)は、ホームページ掲載の各キャンパス連絡先へご連絡をお願いいたします。