



受付開始は、
令和7年1月7日
(火)からです★



1 2月3日(月) 10:30-12:00

認知症の理解と地域共生社会

講師 黒田 研二
(西九州大学 社会福祉学科 教授)
会場 健康福祉・生涯学習センター

認知症の人がいきいきとした生活を続けるには、皆が認知症への理解を深め、共に生きる地域社会をつくりだすことが重要です。

定員: 30名 受講料: 500円/人
対象: どなたでも参加可

2 2月4日(火) 13:00-14:30

『座ること』と『健康』の関係について

講師 押川 武志
(西九州大学 リハビリテーション学科 准教授)
会場 健康福祉・生涯学習センター

日常的に「座る」という行為は行われており、平均して1日6-8時間座ると言われています。その座る姿勢について考えていこうと思います。

定員: 30名 受講料: 500円/人
対象: どなたでも参加可

3 2月5日(水) 10:30-12:00

防災への備え～バッククッキングをやってみよう～

講師 武富 和美
(西九州大学短期大学部 地域生活支援学科 教授)
会場 5号館2階 調理実習室

災害時にはライフラインがストップすることもあります。限られた環境でも衛生的に温かい食事を作ることができる方法を習得しましょう。

定員: 20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、手拭きタオルをご持参ください。

4 2月6日(木) 10:30-12:00

身の回りの食品添加物

講師 田中 知恵
(西九州大学短期大学部 地域生活支援学科 教授)
会場 5号館2階 理化学実験室

身近な食品に使われている食品添加物について解説します。また、市販の加工食品中の添加物の検出など簡単な実験を体験しましょう。

定員: 20名 対象: どなたでも参加可
受講料: 500円/人 実験費: 500円/人

5 2月12日(水) 13:00-14:30

やさしいAI入門①

講師 草場 聡宏
(西九州大学 子ども学科 教授)
会場 1号館2階 情報処理実習室

AIが騒がれていますが、「結局何なの?」ということで、簡単なくみや普段の生活の中での利用例を取り上げていきます。

定員: 10名 受講料: 500円/人
対象: PCやスマホの基本操作ができる方

6 2月13日(木) 13:00-14:30

やさしいAI入門②

講師 草場 聡宏
(西九州大学 子ども学科 教授)
会場 1号館2階 情報処理実習室

AIが騒がれていますが、「結局何なの?」ということで、簡単なくみや普段の生活の中での利用例を取り上げていきます。

定員: 10名 受講料: 500円/人
対象: PCやスマホの基本操作ができる方

7 2月17日(月) 13:00-14:30

むくみは万病のサイン

～病気や災害をむくみから考える～

講師 渡辺 直子
(西九州大学 看護学科 講師)
会場 健康福祉・生涯学習センター

身近にみられる足や顔のむくみについて、生活や病気の中の原因についてお話しし、むくみが知らせる身体のサインを見逃さないコツと見つけた時の対応について、一般的に行われているむくみケアのNGなどを紹介します。また、防災としての血栓症の話の後半にはお話しし、今後の防災対策の一助となれば幸いです。

定員: 30名 受講料: 500円/人
対象: どなたでも参加可

8 2月19日(水) 10:30-12:00

運動と健康

講師 中島 慎一
(西九州大学 スポーツ健康福祉学科 准教授)
会場 健康福祉・生涯学習センター

健康と運動、健康にかかわる運動の今日的課題、健康により運動のしかたについて考えてみましょう。

定員: 30名 受講料: 500円/人
対象: どなたでも参加可

9

3月5日(水) 10:30-12:00 認知症の予防に生かすアート (臨床美術)体験②

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

※汚れても良い服装で参加してください。

佐賀キャンパスへのアクセス



10 2月14日・2月28日・3月14日 3回連続講座

(金) 10:30-12:00 (金) 10:30-12:00 (金) 10:30-12:00

講師 古後 律子(株式会社美・sion 食コーディネーター 予防医学料理研究家)

会場 西九州大学 健康支援センター(佐賀市水ヶ江 佐賀メディカルセンタービル1階)

●テーマ『日本の発酵食』● ※エプロン、三角巾、手拭きタオルをご持参ください。

1回目:塩麴と醤油麴の作り方 【塩と醤油の麴を作り、麴を使った簡単クッキングをします】

2回目:味噌作り 【栄養満点の味噌作りをします】

3回目:麴を使った主菜、副菜作り 【手作り麴調味料を使ってクッキングをします】

定員: 16名
受講料: 3,000円/人
(全3回分の金額)
対象: どなたでも参加可

第1回目は、**500ml以上の蓋付き瓶**をご持参ください

注意事項

⑩の講座『料理教室』は、全3回シリーズ講座です。3回とも参加できる方に限ります。参加費は全3回分を初回にいただきます。受講者の都合で欠席された場合の返金は致し兼ねますのでご了承ください。



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

- ◆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。