

西九州大学グループ 健康福祉・生涯学習センター

令和5年度(2023年度)  
公開講座【前期】のご案内



健康福祉・生涯学習センターは、  
平成6年に開設し、30周年を迎えます。

予防医学料理研究家による

# 料理教室

定員15名、全3回のシリーズ講座



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

## 会場

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



## 日程

2023年

8/8 火

9/1 金

9/14 木

エプロン・三角巾・手拭きタオルを  
ご持参の上、ご参加ください。

## 時間

10:30~12:30

料金 3,000円

参加費は全3回分の料金です(受講料と材料費含む)  
受講者の都合で欠席した場合返金はいたしかねます。

## 内容

### ● 1回目：講話＋味噌玉づくり

講話のテーマは「発酵と酵素と発酵食」です。講話後は、お湯を注ぐだけで簡単に栄養がとれる味噌玉づくり体験。

### ● 2回目：ピクルスづくり

夏バテ防止に！  
旬の野菜を使った色とりどりのピクルスづくり体験。

### ● 3回目：麴づくり

塩と醤油の麴づくり体験。  
麴を使ったお手軽で栄養満点のレシピも紹介します。



01

## 認知症予防に役立つ運動

～運動しながら脳を鍛える～

講師

山口 裕嗣

(西九州大学 スポーツ健康福祉学科 講師)

会場

7号館1階健康福祉・生涯学習センター

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「コグニサイズ」を体験してみましょう。

※運動しやすい服装、汗拭きタオル、飲み物をご持参ください。

- 定員：30名
- 受講料：500円
- 対象：どなたでも参加可

8/1

(火曜日)

10:30-12:00

03

未来に  
手紙を送ろう

講師

宇賀神 一

(西九州大学 子ども学科 講師)

会場

7号館1階健康福祉・生涯学習センター

少し未来の自分に、家族に、友人に…言葉を届けてみませんか。思いを伝えたい誰かに手紙を書いていただきます。大切に保管して、年の瀬に届くよう発送いたします。

※別途切手代84円が必要です。

- 定員：30名
- 受講料：500円
- 対象：どなたでも参加可

8/22

(火曜日)

10:30-12:00

05

佐賀県産  
特産物で健康増進

講師

四元 博晃

(西九州大学 健康栄養学科 教授)

会場

7号館1階健康福祉・生涯学習センター

本講座では、我々の健康の維持・増進に欠かせない魅力的な良い機能をもつ佐賀県産特産物についてご紹介します。

- 定員：30名
- 受講料：500円
- 対象：どなたでも参加可

9/5

(火曜日)

10:30-12:00

02

## 健康に関する講座

～血管と脱水の話～

講師

白水 麻子

(西九州大学 看護学科 教授)

会場

7号館1階健康福祉・生涯学習センター

本講座では、猛暑を乗り切るための脱水症状の予防や大切な水分補給について看護の視点よりお話しします。

- 定員：30名
- 受講料：500円
- 対象：どなたでも参加可

8/17

(木曜日)

13:00-14:30

04

## 心を前向きにするための動作法

講師

岡嶋 一郎

(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

肩や腕の上げ下げ、座り姿勢などの簡単な動作課題を通じて、ほどよい緊張感をもって生活を前向きに過ごすためのヒントを提供します。

- 定員：30名
- 受講料：500円
- 対象：どなたでも参加可

8/29

(火曜日)

10:30-12:00

06

箱庭に  
ふれてみよう

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

本講座では、箱庭療法の技法を用いて、こころの健康の維持や増進に役立ててもらいたいと思います。

10時15分までに7号館健康福祉・生涯学習センター1階にお越しください。

- 定員：5名
- 受講料：500円
- 対象：どなたでも参加可

9/7

(木曜日)

10:30-12:00



07

## 筋肉を裏切らないためのトレーニング方法

講師

中村 雅俊

(西九州大学 リハビリテーション学科 准教授)

会場

3号館1階表現スタジオ

本講座では筋肉を効果的に鍛えるトレーニングについて座学と実技(実際の運動)を含めて行っていきます。筋肉をつけるために効果的な「筋肉を裏切らないためのトレーニング」を学習・体験してみませんか？

※運動しやすい服装、室内シューズ  
汗拭きタオル、飲み物をご持参ください。

- 定員：30名
- 受講料：500円
- 対象：どなたでも参加可

**9/12**  
(火曜日)  
**10:30-12:00**

08

## 子どもの絵の表現について学んでみよう

講師

新井 馨

(西九州大学 子ども学科 准教授)

会場

7号館1階健康福祉・生涯学習センター

子どもが描いたみずみずしい表現。「上手に描けたね」だけではない感想を伝えてみませんか。子どもの描画表現への理解を深めてみましょう。

- 定員：30名
- 受講料：500円
- 対象：どなたでも参加可

**9/25**  
(月曜日)  
**10:30-12:00**

### 申込方法について

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。

### 受講料について

受講料(500円/回)は講座開催当日、会場前受付にて現金でお支払いください。  
◆エルダーカレッジ在籍者のみ無料(料理教室除く)  
◆料理教室はシリーズ講座のため、初回の講座日に全3回分の料金をお支払いください。  
◆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。

### 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。

### 講義当日の受付について

- ◆講義開始30分前より、会場前にて受付を開始いたします。

### 受講上の注意事項

- ◆自宅で検温をして、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・日程等を変更する場合がございます。
- ◆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もございます。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いたします。
- ◆敷地内でのトラブル、事故などに関しては本学では一切責任を負いません。

## 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

TEL:0952-32-1314

FAX:0952-37-9624

E-mail:kokaikoza@nisikyu-u.ac.jp

電話受付時間:8:50-17:50(土日祝休館)



学校法人永原学園  
公式 Mascot キャラクター  
“ナガール”

### 佐賀キャンパスへのアクセス

