

健康支援センター

11 11月19日(火) 14:30 対象：一般
16:00 定員：30名

文学作品から考える「介護」～「恍惚の人」から「明日の記憶」へ～

■ 講師：社会福祉学科 加藤 稔子
■ 場所：健康支援センター 多目的ルーム

小説の中の「介護」「認知症」の描かれ方の変化から、社会における「介護」や「認知症」の位相を考えていきます。

12 11月20日(水) 10:30 対象：一般
12:00 定員：30名

痛みについて考える

■ 講師：リハビリテーション学科 岸川 由紀
■ 場所：健康支援センター 多目的ルーム

「痛い」と感じる時は、怪我をしたときだけとは限りません。痛みを感じると身体はどのように変化するのかを学び、その対処法と一緒に考えてみましょう。

13 11月30日(土) 13:30 対象：一般
14:30 定員：30名

健康とスポーツ ～どんなスポーツ(身体運動)がよいのか～

■ 講師：スポーツ健康福祉学科 山田 力也
■ 場所：健康支援センター 多目的ルーム

自身のボディタイプを知り、健康の保持・増進に適したスポーツ(身体運動)の具体的な内容と方法について解説します。

公開講座終了後(14:30～15:30)に本学科学生との楽しいレクスポーツ等を行います。運動ができる服装および室内シューズ、タオル、飲み物をお持ちください。

14 12月7日(土) 10:30 対象：一般
12:00 定員：30名

アジアを楽しみ、人生を楽しむ

■ 講師：社会福祉学科 田中 豊治
■ 場所：健康支援センター 多目的ルーム

人生は終わりのなき旅の連続である。この講座は、私の細やかなアジア体験を通して、出会い、考え、学んできたことをプレゼンし、それからアジアコミュニティの将来像やパーソナルアイデンティティのあり方について一緒に学びたい。

15 12月21日(土) 13:30 対象：一般
14:30 定員：30名

体ほくしの運動

■ 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 多目的ルーム

ストレッチ運動と多様なウォーキングについて解説します。

備考：演習及び実技

公開講座終了後(14:30～15:30)に本学科学生との楽しいレクスポーツ等を行います。運動ができる服装および室内シューズ、タオル、飲み物をお持ちください。

16 1月11日(土) 13:30 対象：一般
14:30 定員：30名

介護予防のための運動

■ 講師：スポーツ健康福祉学科 甲木 秀典
■ 場所：健康支援センター 多目的ルーム

健康寿命の延伸を妨げる最大の障壁の一つである「フレイル」について解説し、また、介護予防のための運動を実践しながら紹介し、今後の健康生活に役立てていきます。

公開講座終了後(14:30～15:30)に本学科学生との楽しいレクスポーツ等を行います。運動ができる服装および室内シューズ、タオル、飲み物をお持ちください。

17 1月29日(水) 10:30 対象：一般
12:00 定員：30名

年齢と栄養～肥満なの？痩せなの？

■ 講師：健康栄養学科 石松 秀
■ 場所：健康支援センター 多目的ルーム

若年では、過栄養は肥満、糖尿病に繋がります。一方で高齢者の健康は、体重だけでは語れません。年齢に合った栄養について考えてみましょう。

※動きやすい服装および室内シューズをお持ちください。

18 2月7日(金) 10:30 対象：一般(中学生以上)
12:00 定員：20名

森鷗外「かのように」を読む～真実と虚構のはざま～

■ 講師：社会福祉学科 井本 浩之
■ 場所：健康支援センター 多目的ルーム

森鷗外の短編小説「かのように」を哲学的視点から解説します。鷗外がとらわれていた当時の西洋哲学の要諦とそこからの脱却の道について解説します。文学からの西洋哲学へのアプローチです。

健康支援センター
受付時間：8:50～17:50(土日祝日は休館)
TEL 0952-20-6249
FAX 0952-20-8249
URL https://www.nisikyu-u.ac.jp/health_center/
HPから申込み可能です。
E-mail kenkousien_249@air.ocn.ne.jp

レストラン ラ・サンテ249
営業時間：11:00～18:00(17:30L.O.)
TEL/FAX 0952-37-1249(ご予約OK)

●健康支援センター ●ラ・サンテ249

〒840-0054 佐賀県佐賀市水ヶ江1丁目12-10 佐賀メディカルセンタービル1階

講座の前後はセンターすぐ隣のリ・サンテで美味しい&ヘルシーなお食事をどうぞ！
メニュー情報は「チラシ」
QRコード

西九州大学グループ
公開講座
(令和元年度9月～2月版)

学校法人 永原学園
NISHIKYUSHU UNIVERSITY

学校法人永原学園
公式マスコットキャラクター「ナガラー」

ワンコインで受講できるヨ

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。

【むらさき枠】の講座は、健康福祉・生涯学習センター
TEL 0952-32-1314

【みどり枠】の講座は、健康支援センター
TEL 0952-20-6249

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、会場の前にて受付を開始いたします。

受講上の注意事項

◆天候不良等のやむを得ない場合は開催場所・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、事前に申し込まれた方に対して、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

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。

健康福祉・生涯学習センター

1 9月17日(火) 10:30 対象：一般
12:00 定員：30名

こどもとのコミュニケーション ～就学前の子どもへのかかわり～

■ 講師：幼児保育学科 占部 尊士
■ 場所：健康福祉・生涯学習センター

子育てにおける家庭での悩みや不安について理解し、子どもへの対応について共に考えていきましょう。
・子どもを取り巻く環境の変化 ・家庭でのしつけと虐待の問題 ・発育・発達における子どもへの対応、など

2 9月19日(木) 10:30 対象：一般
12:00 定員：4名

アートセラピーを通したこころの健康促進 ～自己理解・他者理解・相互理解～

■ 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階臨床心理センター小遊戯室

「こころの時代」と言われながらも、社会的不適応など生き辛さを訴える人々が増えています。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。
※10:15に健康福祉・生涯学習センターに集合

3 10月9日(水) 10:30 対象：一般
12:00 定員：30名

異文化理解(オーストラリア編)

■ 講師：健康栄養学科 園部 ニコル
■ 場所：健康福祉・生涯学習センター

佐賀在住オーストラリア国籍の講師による、日本とオーストラリア文化の違いについて異文化理解講座。長年の経験を振り返りながら様々な話題(国際結婚、子育て、教育、生活など)をピックアップして、参加者同士で話し合いながらアクティブラーニング学習で学ぶ。

4 11月8日(金) 10:30 対象：一般
12:00 定員：30名

つらくならない高齢者の排泄ケア ～尿もれ予防と便秘対策～

■ 講師：看護学科 平原 直子
■ 場所：健康福祉・生涯学習センター

排尿・排便のメカニズム、尿もれや便秘といった排泄障害の対処や予防の方法(体操・日常生活で気をつけること)などを紹介したいと思います。※軽い運動を行いますので、動きやすい服装でお越しください。

5 11月19日(火) 10:30 対象：一般
12:00 定員：20名

パソコンを使って絵を描こう

■ 講師：健康栄養学科 古賀 浩二
■ 場所：佐賀キャンパス 3号館2階PC演習室

パソコンを使って絵を描いてみましょう。デジタルカメラやスマートフォンでとる写真などとは違い、時間はかかるし、上手に描くのは難しい。手で書いた方が早かったり。でも味のある面白い絵が描けることも…

6 2月4日(火) 10:30 対象：一般 小・中・高校生も可能
12:00 定員：60名

ボランティア —はじめの一步、もう一步—

■ 講師：社会福祉学科 滝口 真
■ 場所：健康福祉・生涯学習センター

地域、高齢者、障がい者、災害等、ボランティアは多様な活動があります。自らのボランティアの可能性について共に学びましょう。

7 2月6日(木) 10:30 対象：一般
12:00 定員：30名

アジアにおける学生移動

■ 講師：地域生活支援学科 福元 健志
■ 場所：健康福祉・生涯学習センター

世界では500万人を超える学生が外国で学んでいます。「留学とは何なのか」「留学で何を学べるのか」等、外国での学びを紹介します。

8 2月17日(月) 10:30 対象：一般
12:00 定員：30名

早めの認知症予防と本人と家族を支えるまちづくり

■ 講師：看護学科 中島 洋子
■ 場所：健康福祉・生涯学習センター

早めに気づく認知症の正しい知識、相談できる場所や専門医療機関、介護者の心構え、地域支援体制をつくることについて

9 2月18日(火) 10:30 対象：一般
12:00 定員：30名

こころと上手につきあうには

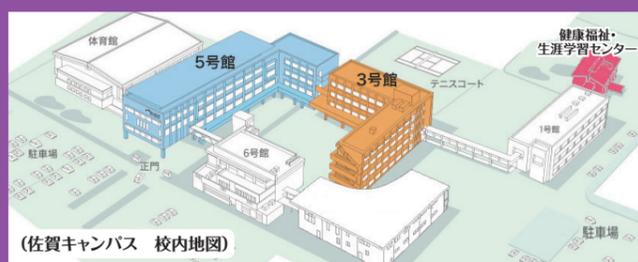
■ 講師：心理カウンセリング学科 中園 照美
■ 場所：健康福祉・生涯学習センター

もやもや・イライラした時、皆様どうしていますか?この講座では、自分のこころとうまく付き合う方法をお伝えしたいと思います。

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)

TEL 0952-32-1314
FAX 0952-37-9624

URL <http://www.nisikyu-u.ac.jp/syogai/>
E-mail kokaikoza@nisikyu-u.ac.jp



(佐賀キャンパス 校内地図)

●佐賀キャンパス



健康福祉・生涯学習センターでは、以下の活動も行っています。

- 🌸エルダーカレッジ
- 🌸生きがいづくり教室
- 🌸水墨画教室

活動の詳細については、お問い合わせください。

〒840-0806 佐賀県佐賀市神国3丁目18-15

健康支援センター

1 9月3日(火) 10:30 対象：一般
12:00 定員：30名

魅力度UP!、佐賀県産の農作物たち

■ 講師：健康栄養学科 四元 博晃
■ 場所：健康支援センター 多目的ルーム

佐賀県には、全国に誇るたくさんの農作物があります。本講座では、私たちの健康維持・増進に欠かせない佐賀県産農作物の魅力ある機能性について分かりやすく解説します。

2 9月6日(金) 10:30 対象：一般
12:00 定員：30名

絵本と子育て

■ 講師：幼児保育学科 津上 佳奈美
■ 場所：健康支援センター 多目的ルーム

絵本と共に楽しく子どもとの時間を過ごせるように色々な絵本を紹介し、絵本を通して子どもの育ちを見つめてみたいと思います。

3 9月11日(水) 14:00 対象：一般
15:30 定員：30名

健康寿命を伸ばそう

■ 講師：健康栄養学科 草野 洋介
■ 場所：健康支援センター 多目的ルーム

佐賀県の健康寿命は男性が35位、女性が22位です。健康寿命とは何か。伸ばすためにはどうしたらいいかについてお話しします。

4 9月12日(木) ① 10:30 対象：小学生とその保護者
12:00 ② 13:00 定員：8組
14:30

親子で楽しくクッキーを作ろう

■ 講師：地域生活支援学科 ①松田 佐智子 ②尾道 香奈恵
■ 場所：健康支援センター すこやかキッチンスタジオ

本講座では同日に1回目と2回目を続けて行います。型抜きクッキーを作り、かわいくデコレーションしましょう。

1回目：型抜きクッキーを作ろう
2回目：クッキーに絵を描こう

別途材料費1000円とエプロン、タオルをご持参ください。

5 ① 9月24日(火) 対象：一般
② 9月28日(土) 10:30 (妊婦・夫・祖父母等・乳幼児同伴可)
③ 10月15日(火) 12:00 定員：10～20名
④ 10月23日(水)

妊娠期から学ぶ楽しい子育て

■ 講師：看護学科 上野 恭子 森本 眞寿代 仲道 由紀
■ 場所：健康支援センター 多目的ルーム

1. 新しいいのちの誕生を知る 上野・仲道
2. 夫婦で学ぶ妊娠期の過ごし方 上野・森本
3. 出産にあたって家族の心構えと子育ての始まり 森本・上野
4. 家族と子育て祖父母力 仲道・森本

6 9月25日(水) 10:30 対象：一般
12:00 定員：30名

発がん物質を含む食品について知ろう。

■ 講師：健康栄養学科 斎木 まど香
■ 場所：健康支援センター 多目的ルーム

発がん物質を含む食品は意外と沢山あります。どんな食品に含まれるのか、その危険性はどのくらいなのか学びます。

7 10月5日(土) 13:30 対象：一般
14:30 定員：30名

人づきあいの効用 ～人づきあいと心身の健康との結びつき～

■ 講師：スポーツ健康福祉学科 原田 純治
■ 場所：健康支援センター 多目的ルーム

人とのつきあいは、寿命も含めて心身の健康に影響を与えます。心理学の研究をもとに互いに思いやり、自らの思いを上手に表現することの大切さについて考えます。
公開講座終了後(14:30～15:30)に本学科学生との楽しいレクスポーツ等を行います。運動ができる服装および室内シューズ、タオル、飲み物をお持ちください。

8 11月2日(土) 13:30 対象：一般
14:30 定員：30名

大人の体力測定 ～日常生活を見直すきっかけづくり～

■ 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 多目的ルーム

各種の測定を体験して、運動不足解消を兼ねた体力チェックの方法について学びましょう。
公開講座終了後(14:30～15:30)に本学科学生との楽しいレクスポーツ等を行います。運動ができる服装および室内シューズ、タオル、飲み物をお持ちください。

9 11月13日(水) 10:30 対象：一般
12:00 定員：30名

健やかな毎日を過ごすために

■ 講師：健康栄養学科 林 眞知子
■ 場所：健康支援センター 多目的ルーム

食べ物と健康に関する情報が多すぎて迷っているかたへ。健康で生き生きした毎日を過ごすための食生活を、一緒に考えましょう。

10 ① 11月14日(木) 14:00 対象：一般
② 11月21日(木) 15:30 定員：20名

私の作品制作の軌跡Ⅰ,Ⅱ

■ 講師：子ども学科 高石 次郎
■ 場所：健康支援センター 多目的ルーム

私の40年に及ぶ作品制作(陶芸)を振り返りながら、作品を作ることについて解説します。
1回目：私の作品制作の軌跡Ⅰ
2回目：私の作品制作の軌跡Ⅱ

健康支援センターの日程は裏面に続きます