



# 令和4年度(2022年度) 公開講座【前期】のご案内



1

## 熱中症対策

～手作りスポーツドリンクにチャレンジ～

講師:三隅 幸子

(西九州大学 健康栄養学科)

この講座では熱中症予防のための「水分補給」について解説し、手作りスポーツドリンクを作りながら学んでもらう講座です。

エプロン、三角巾(バンダナなどでも可)、マスクをご持参ください。

- 定員:親子6組
- 受講料:700円(受講料500円、材料費200円)
- 対象:親子で参加
- 会場:

佐賀メディカルセンター1階  
健康支援センター すこやかキッチンスタジオ

8/18(木)  
10:30-12:00



2

## 親子で楽しむ クリニカルアート(臨床美術)

講師:牛丸 和人

(西九州大学短期大学部 幼児保育学科)

クリニカルアート(臨床美術)は右脳を使ったワークショップで、もともと高齢者の認知症の予防や遅延に効果があると言われ実践されてきました。近年、老若男女を問わず「自尊感情」を高めるアートとして注目されています。このワークショップは誰もが参加できる簡単な内容です。親子でクリニカルアートを楽しんでみませんか。

- 定員:親子10組(5歳以上～小学校低学年まで)
- 受講料:500円
- 対象:親子で参加
- 会場:

西九州大学 佐賀キャンパス  
6号館2階美術工芸室

8/22(月)  
10:30-12:00

3

## 楽しくできる 認知症予防

講師:赤川 力

(西九州大学 心理カウンセリング学科)

香りを使った回想法(お話の会)などを用いて、楽しみながら認知症を予防することを目的とします。

- 定員:23名
- 受講料:500円
- 対象:どなたでも参加可
- 会場:

西九州大学 佐賀キャンパス  
7号館1階健康福祉・生涯学習センター

8/24(水)  
13:00-14:30

4

## 親子で楽しむ クリニカルアート(臨床美術)

講師:牛丸 和人

(西九州大学短期大学部 幼児保育学科)

クリニカルアート(臨床美術)は右脳を使ったワークショップで、もともと高齢者の認知症の予防や遅延に効果があると言われ実践されてきました。近年、老若男女を問わず「自尊感情」を高めるアートとして注目されています。このワークショップは誰もが参加できる簡単な内容です。親子でクリニカルアートを楽しんでみませんか。

- 定員:親子10組(5歳以上～小学校低学年まで)
- 受講料:500円
- 対象:親子で参加
- 会場:

西九州大学 佐賀キャンパス  
6号館2階美術工芸室

8/26(金)  
10:30-12:00

5

## がんと共に生きる

講師:白田 久美子

(西九州大学 看護学科)

がん医療の進歩で生存率・治癒率は向上しています。そこで「がんと共に生きるとは」について、事例を用いて考えてみましょう。

- 定員:23名
- 受講料:500円
- 対象:どなたでも参加可
- 会場:

西九州大学 佐賀キャンパス  
7号館1階健康福祉・生涯学習センター

8/29(月)  
10:30-12:00

6

## アートを通じた こころの健康促進

講師:西村 喜文

(西九州大学 心理カウンセリング学科)

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1階に集合してください。

- 定員:4名
- 受講料:500円
- 対象:どなたでも参加可
- 会場:

西九州大学 佐賀キャンパス  
5号館4階臨床心理相談センター

9/8(木)  
10:30-12:00



## 7 Excel活用講座

講師:高元 宗一郎

(西九州大学短期大学部 地域生活支援学科)

Excelの基本的な使い方から、簡単なデータ分析を行います。データ分析によって、新たな発見があることを体験して頂きます。

- 定員:10名 ■受講料:500円
- 対象:どなたでも参加可能
- 会場:西九州大学 佐賀キャンパス  
3号館2階PC演習室

9/9(金)

10:30-12:00

## 8

## 結果を出せる筋トレ方法 10年後も元気に歩ける体づくりのコツ

講師:中村 雅俊

(西九州大学 リハビリテーション学科)

「人生100年時代」に向けて、テレビや新聞でも注目されている結果を出せる筋トレ方法について講義と実践で紹介します。

動きやすい服装でお越しください。

- 定員:23名 ■受講料:500円
- 対象:どなたでも参加可能
- 会場:西九州大学 佐賀キャンパス  
7号館1階健康福祉・生涯学習センター

9/13(火)

10:30-12:00

## 9 老年期をよりよく生きる

-受け入れ、支え合い、今・未来につなぐ-

講師:中島 洋子

(西九州大学 看護学科)

老年期は喪失と適応の時期だといわれますが、今こそ我が人生を回想し統合する力で、豊かな老年期のあり方について学びましょう。

- 定員:23名 ■受講料:500円
- 対象:どなたでも参加可能
- 会場:西九州大学 佐賀キャンパス  
7号館1階健康福祉・生涯学習センター

9/14(水)

10:30-12:00

## 10

## 簡単・時短レシピ 低栄養予防

講師:船元 智子

(西九州大学 健康栄養学科)

電子レンジやパッキングを活用した時短レシピを紹介し、料理が作りたくないときでも時短料理をうまく取り入れて低栄養を予防しましょう。

- 定員:9名 ■受講料:500円
- 対象:どなたでも参加可能
- 会場:西九州大学 佐賀キャンパス  
7号館1階健康福祉・生涯学習センター

9/15(木)

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。
- ◆申込は各開催日1週間前が締切です。

### 受講料について

受講料(500円/回)は講座開催当日、受付にて現金でお支払いください。

- ◆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。
- ◆会場内で陽性者が確認された場合、保健所等から開示要請があった際は、個人情報の提供に同意していただくことを予めご了承ください。

### 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、37.5℃未満であることを確認して受講してください。
- ◆ご来場の際は、マスクを着用の上、備え付けの消毒液で手指消毒を行ってください。
- ◆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。
- ◆新型コロナウイルスの情勢や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。
- ◆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。なお、開講しない場合は、事前に申込まれた方に対して、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@nisiky-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  
公式マスコットキャラクター  
「ナガール」

### 佐賀キャンパスへのアクセス

