



8月7日 (木) 血压と運動

10:30-12:00

講師 馬場 才悟 (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

高血圧は日本でも多い疾患です。この高血圧についての話と運動と血圧の関係について、近年の研究報告も含めて解説していきます。

定員: 20名 受講料: 500円/人 対象: どなたでも参加可

1

8月19日 (火) HTLV-1(ヒトT細胞白血病ウイルス1型) 感染防止対策について

13:00-14:30

講師 滝 麻衣 (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

2025年4月現在、HTLV-1キャリア(感染者)は日本全国に約60~80万人いると推計されています。キャリアの5%が重篤な関連疾患であるATLL(成人T細胞白血病/リンパ腫)を発症するといわれており、感染防止対策が重要です。九州は特にHTLV-1キャリアが多く、HTLV-1に対する正しい知識を持つことが大切になります。是非この機会にHTLV-1を正しく知っていただきたいと思えます。

定員: 35名 受講料: 500円/人 対象: 中学生以上のかた

2

8月22日 (金) 生成AI入門

10:30-12:00

講師 只木 進一 (西九州大学 デジタル社会共創学環 教授)

会場 1号館2階 情報処理実習室

生成AIをご存知ですか。文章作成や文章校正、文章要約、画像生成など、いろいろな可能性が広がっています。一緒に触って、使い方を知りましょう。また、注意点も知っておきましょう。

定員: 35名 受講料: 500円/人 対象: Windowsパソコンの基本操作ができるかた

3

8月25日 (月) 「座ること」と「生活の関係」について

13:00-14:30

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 7号館1階 健康福祉・生涯学習センター

人が生活するうえで「座る」行為は日常的に行う行為の一つであり生活と密接しているといえる。しかし、その座る行為の良し悪しによって、肩こり、腰痛の要因になるばかりでなく、逆流性食道炎や圧迫骨折、さらには認知症のリスクになるとまで報告されています。今回の講座ではセルフチェックの方法、改善方法などについてお話をさせていただきます。

定員: 35名 受講料: 500円/人 対象: どなたでも参加可

4

8月26日 (火) 右脳を刺激する クリニカルアート

10:30-12:00

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、子どもから高齢者の方まで誰でも参加できる内容です。今回は「和紙を使った置き物づくり」を計画しています。絵や工作が苦手な方でも全然大丈夫です。

定員: 10名 受講料: 500円/人 対象: 小学生以上(保護者同伴可)

※汚れてもいい服装でご参加ください。

5

9月1日 (月) 生成AI入門

10:30-12:00

講師 只木 進一 (西九州大学 デジタル社会共創学環 教授)

会場 1号館2階 情報処理実習室

生成AIをご存知ですか。文章作成や文章校正、文章要約、画像生成など、いろいろな可能性が広がっています。一緒に触って、使い方を知りましょう。また、注意点も知っておきましょう。

定員: 35名 受講料: 500円/人 対象: Windowsパソコンの基本操作ができるかた

6

※3と、同じ内容です。

9月3日 (水) 登山の楽しみ方

10:30-12:00

講師 近藤 芳昭 (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: 35名 受講料: 500円/人 対象: どなたでも参加可

7

9月8日 (月) データサイエンス ことはじめ

14:00-15:30

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

MicrosoftExcelを使って、政府等が公表しているデータの可視化や基本的な分析を行います。

定員: 20名 受講料: 500円/人 対象: どなたでも参加可

8

9月9日
(火)

箱庭制作 (砂箱で遊ぼう)

13:00-14:30

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

砂箱の中に、玩具や砂を使って自分の世界をつくってみませんか。
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: 箱庭をしたことがない方

9

9月16日
(火)

100歳まで歩ける 身体づくりを目指した 運動のすすめ

13:00-14:30

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 7号館1階 健康福祉・生涯学習センター

年齢とともに弱る足腰に対する運動の重要性についての座学と実際に効果が期待できる運動について体験してもらいます。

定員: 35名 受講料: 500円/人
対象: どなたでも参加可

※動きやすい服装でご参加ください。

10

8月30日 佐賀の魚を (土) 美味しく食べて健康に 10:00-13:00 ~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

佐賀は美味しい魚が獲れます。魚を美味しく有効に利用する為の加工や料理を体験し、魚の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

11月22日 佐賀の大衆魚を (土) 美味しく食べて健康に 10:00-13:00 ~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

佐賀の大衆魚(青魚)を美味しく有効に利用する為の加工や料理を体験し、魚の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。

12

申込方法

電話・FAX・メールでお申込みください。

(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。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。

受講料

受講料(500円/回)等は、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。

講座申込先・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

Mail: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、健康福祉・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。

11 と 12 の申込先はこちら↓

NPO法人
浜-街交流ネット唐津

TEL:0955-74-3155

(水・土・日・祝日を除く 10時から16時まで)

会場アクセス

西九州大学佐賀キャンパス
健康福祉・生涯学習センター



佐賀メディカルセンター

