

# 南区の大学・企業による 令和6年度 南区出前講座

南区役所では、区内及び周辺の大学や企業と連携して「共創のまちづくり」を推進しています。大学や企業等と地域の皆様が相互に身近な存在となるよう、“学び”を通じたまちづくりを目指し、大学や企業の専門的な知識やノウハウを生かした講座をご提供しています。

## 申込から開催までの流れ

### 1. 申込み（開催希望日の1か月前まで）

講座を選び、南区ホームページ、メール、FAXのいずれかで申し込みます。  
※可能な限りお早めにお申し込みください。

### 2. 日程調整

区役所が日程調整を行い、開催日時と講師の連絡先を申込者にお伝えします。  
※講師都合によりご希望にそえない場合もあります。

### 3. 準備

申込者が講師と開催について直接打合せをします。

### 4. 開催

講座を開催！

### 5. 報告（講座の実施から1か月以内）

実施報告書を区役所に提出します。  
※報告書は講師に共有させていただきます。

事前に会場・参加予定人数・希望日時（複数候補があるとスムーズ!）を決めておきましょう



申込フォーム・  
各種様式はこちら

タイムスケジュール、会場への交通手段、会場の設備やレイアウト、当日の緊急連絡先などを確認しておきましょう

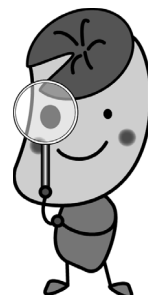
## ここがポイント!

**対象** 南区にお住まい、または通勤・通学されている方。  
10人前後の団体、グループ単位でお申し込みください。  
企業等の研修でのご利用はお控えください。

**会場** 南区内でご用意ください。

**費用等** 講師への謝礼・交通費は不要です。  
会場費用・材料実費は、申込者でご負担ください。  
講座や参加人数によっては、事前に必要な準備をお願いすることがあります。

**その他** 開催日時については、講師都合等によりご希望にそえない場合がありますので予めご了承ください。  
同一講座の受講は、年度につき1団体1回までとします。  
講座によっては、オンラインでの開催が可能です。オンライン環境は申込者でご準備ください。



ふむふむ、  
どの講座に  
しようかな…

南区広報担当  
キャラクター  
ため蔵くん

講座のメニューは裏面以降をチェック!→

## ■目次

	子ども・子育て	P.2
	健康（運動・体づくり）	P.3
	健康（病気・予防）	P.5
	健康（薬・医療）	P.7
	介護	P.8
	食生活	P.8
	防災	P.10
	くらし	P.11
	趣味・教養	P.11
	◆大学別索引	P.14
	◆企業別索引	P.15

# 【子ども・子育て】

**新規**  
**1**

## 沐浴教室

産まれてすぐから子育ては始まります。初めての経験だらけで不安な方も多いのではないのでしょうか。赤ちゃんを安心して迎えられるよう、赤ちゃんのお風呂について一緒に体験してみませんか？入れ方だけでなく、準備物品から丁寧に教えます。

**対象者** プレママ・パパ 祖父母（最大人数：8名）

**目安時間** 60分【開催日：木・金曜日】

**材料費等** 開催場所：お湯が使用できる場所

**担当講師** 純真学園大学 看護学科 助教 高浪 良子

**新規**  
**2**

## お家で Let's 手遊び

ご家庭でお子さまと一緒にカンタンにできる手遊び・表現遊びを紹介します。ちょっとした時間に子どもと一緒に楽しむレパートリーがない、もしくは全くわからないという保護者のみなさま、大歓迎です！特別に韓国の手遊びもお伝えします。また元幼稚園教諭の立場から、この時期ならではの子どもの発達についてもお話しさせて頂きたいと思ひます。

**対象者** 幼児期（3～5歳児）を育てている保護者

**目安時間** 50分

**材料費等** -

**担当講師** 純真短期大学 こども学科 准教授 中村 智子

**新規**  
**3**

## 子どもから重要な大人だと認識してもらえよう

子どもから、「この人はぼくにとって重要な人だ」と認識してもらえようという留意点について、施設で子どもたちの支援に携わってきた経験の中からお話しします。子どもとの信頼関係や、パートナーとの信頼関係づくりにも役にたつかも知れません。

**対象者** -

**目安時間** 60分

**材料費等** -

**担当講師** 純真短期大学 こども学科 教授 下木 猛史

**新規**  
**4**

## 赤ちゃんから大人までの絵本の楽しみ方

絵本を楽しむってどんなこと？「子どもが面白い!」と思う視点から、「じぶんらしさとは?」ジェンダーの視点から、「何だかワクワクする」遊びの視点から、色々な絵本の楽しみ方を紹介します。

**対象者** 0～5歳児のお子さまを育てている保護者

**目安時間** 50分

**材料費等** -

**担当講師** 純真短期大学 こども学科 講師 森 久美子

**新規**  
**5**

## 親だからできる子どものミカタ

スクールカウンセラーとして親のお話を伺うと、子どものことを本気で見ようとしているからこそ、本意ではないのにイライラするし、見方がわからず、結果として子どもと（心情的に）敵対してしまう方もいます。でもやっぱり子どもの味方でいたいんですよね。教員及び保育士のアドバイザーとして関わる立場から、親だからできる見方、親ができそうな子どもの味方は何かを一緒に考えて行きたいと思ひます。※事前に具体的な子どもの年齢層（乳幼児～思春期まで）のご希望があればそこに合わせた内容にいたします。

**対象者** 保護者の方、子育てに関わる方

**目安時間** 60～90分

**材料費等** -

**担当講師** 福岡女学院大学 人間関係学部 子ども発達学科 准教授 毛利 泰剛

**6**

## ネイチャーあそび

野外活動（屋内も可能）やイベント、幼稚園や学校など色々な場で楽しめる自然体験プログラムです。五感を使いながら身近な自然を楽しみましょう。

**対象者** 小学生～大人（親子での参加可能）

**目安時間** 60～120分 ※対象や人数により変更可能です。

**材料費等** -

**担当講師** 香蘭女子短期大学 保育学科 准教授 中村 洋子

**7**

## 離乳食の進め方

離乳とは、母乳または育児用ミルクの乳汁栄養から幼児食に移行する過程のことをいいます。生後5～6ヵ月頃からは離乳食を準備し、食べさせて、子どもの反応をみながら進めていきます。子ども一人ひとり離乳の進め方が異なることから、不安やトラブルを抱えることが予想されます。こうした不安やトラブルを解消し、楽しく育児ができるように離乳を始める際の乳児の状態、食事回数、食品や調理状態、1回量の目安等について分かりやすく解説します。

**対象者** -

**目安時間** 60分

**材料費等** -

**担当講師** 純真短期大学 食物栄養学科 教授 宅間 真佐代

**8**

## ファジーゲーム（初級）で仲間づくりに挑戦しよう

ファジーゲームのファジーとは「あいまいな」との意味があり、谷川知士が考案したゲームです。グループに分かれてあいまいなこと（もの）を協議して答えを導き出すゲームで、基本を学べば、年齢に関係なく身心の体操にもなり、仲間づくりや自分再発見の機会になります。

**対象者** 支援、指導する立場の方々

**目安時間** 60分

**材料費等** 20人～50人程度が体験できる空間とホワイトボード（マーカー含む）が必要で、研修室等の場合は、椅子やテーブルがあると助かります。

**担当講師** 純真短期大学 こども学科 教授 谷川 知士

★ オンライン開催が可能な講座（詳細はお問合せください）

9

### 対人相談援助の 基本的を身に付けよう

ケースワークの基本的な技術として、バ이스ティックの7原則が広く学ばれております。子どもや保護者に対しての援助についてもこの原則を身に付けておくと、信頼関係を築き易くなることでしょう。

- 対象者** 保育者や施設職員
- 目安時間** 60分
- 材料費等** PCに接続可能なプロジェクターがあると助かります。
- 担当講師** 純真短期大学 子ども学科 教授 谷川 知士

10

### 0,1,2歳児の 絵本の読み聞かせと子育て

2歳になるまでに多くの子どもたちが体験している絵本の読み聞かせ！0,1,2歳児における絵本の選び方、読み聞かせのちょっとした工夫をお話できればと思います。絵本の読み聞かせにとどまらず、子育てにもつながる発見があればいいと思います。

- 対象者** こども（0～2歳児）とその保護者
- 目安時間** 45分
- 材料費等** -
- 担当講師** 純真短期大学 子ども学科 助教 砥上 あゆみ

11

### 3～5歳児の人間関係は こう変わっていく

主に幼稚園や保育所での集団生活を通して、3～5歳の3年間で子ども達がどのような人間関係的な変化と広がりを見せるものなのか、その奥にあるものを保育現場での事例を元に解きほぐしていきます。キーポイントは、「4歳児」

- 対象者** 幼児期（特に4歳児）を育てている保護者
- 目安時間** 60分
- 材料費等** -
- 担当講師** 純真短期大学 子ども学科 准教授 飯塚 恭一郎

12

### 子育てを楽しもう！

初めての子育ては不安でいっぱいですよ。元保育者の視点から、こどもならではの発想や親子で一緒に楽しめる遊びの紹介など、少しでも子育ての不安を軽減し楽しめる方法をお伝えします。

- 対象者** 0～2歳のこどもをもつ保護者
- 目安時間** 45分
- 材料費等** プロジェクターとスクリーンがあると助かります。
- 担当講師** 純真短期大学 子ども学科 講師 高口 知浩

13

### 子育て講座

対象の希望に合わせて担当者や内容を決定  
・コロナ禍でも楽しい子育て  
・子どもの発達を考える

- 対象者** 母親等
- 目安時間** 60分（応相談）
- 材料費等** -
- 担当講師** 第一薬科大学 看護学部

新規

14

### 骨盤底筋群を鍛えて 姿勢キレイ!お腹スッキリ!

女性の下腹部の不調原因は、約8割が骨盤底筋群の機能低下です。骨盤の底を支える骨盤底筋群は、尿道を締める力から骨盤内の臓器を支えることにも役立っています。それが出産などにより衰えると、胃・腸・子宮の下垂、頻尿・尿漏れにつながり、月経不順や冷え・むくみ、便秘、ぽっこりお腹などにつながります。骨盤底筋は筋肉、意識すれば鍛えることができます。トレーニングを習慣化し、健康美ボディを手に入れましょう。

- 対象者** 産後ママ・全ての女性
- 目安時間** 60分
- 材料費等** オンラインの場合は、フェイスタオルをご準備ください。
- 担当講師** コア コンディショニングスタジオ J.finity（ジェイ・フィニティー）

新規

15

### 骨盤底筋群を鍛えて キレイな背筋を取り戻す

加齢により衰えてくると尿漏れ、下腹部痛、頻尿など、下腹部や排泄の悩みを抱えている方が多くいらっしゃいます。中でも、咳やくしゃみなど、腹圧がかかった時に自分の意志とは関係なく尿が漏れてしまう腹圧性尿失禁。骨盤内の筋肉や靭帯の緩みと膀胱や尿道が下がり尿道を締める力が低下することが原因とされています。骨盤底筋を鍛え運動することで症状を改善しましょう。

- 対象者** 高齢者
- 目安時間** 60分
- 材料費等** オンラインの場合は、フェイスタオルをご準備ください。
- 担当講師** コア コンディショニングスタジオ J.finity（ジェイ・フィニティー）

★オンライン開催が可能な講座（詳細はお問合せください）

# 【健康（運動・体づくり）】

**新規**  
**16** **姿勢の歪みを“見える化”！** ★  
**見た目年齢-10歳の美姿勢エクササイズ**

最新のAIシステムで姿勢の歪みをミリ単位で計測し、歪みの原因となっている身体の状態を解説します。  
その後、国際ライセンスを保持したパーソナルトレーナーと一緒に、参加者のお悩みを解消するエクササイズを行います。  
※オンライン希望の場合は事前に個人情報及び姿勢の写真データが必要となります。詳細はお問い合わせください。

**対象者** -  
**目安時間** 60分  
**材料費等** 姿勢の撮影を行います。動きやすい服装でご参加ください。(ワンピース・スカートは不可)  
**担当講師** Personal Body Management 株式会社

**新規**  
**17** **10分ランチフィットネス®**

職場の研修や公民館でのリフレッシュ体操やイベントで「+10（プラステン）」。福岡市で産官学連携で8000人の声を集めて作ったプログラムは、オリジナルの音楽によって、どなたも笑顔になれる10分間のマルチコンポーネント運動（有酸素運動・筋肉強化・バランス運動）です。

**対象者** -  
**目安時間** 10～30分【平日16時まで】  
**材料費等** -  
**担当講師** 一般社団法人 10分ランチフィットネス協会

**新規**  
**18** **足指力アップで転倒予防**

思わず笑顔になる「パラディソ体操®」です。自宅でもできる運動動画付きのボールをお持ち帰りいただけます。

**対象者** 高齢者  
**目安時間** 30～60分【平日16時まで】  
**材料費等** 660円/人  
**担当講師** 株式会社 スタディオ パラディソ

**新規**  
**19** **50才からのヒップホップダンス入門編**

興味はあるけどできるかな?という初心者の方が、楽しく踊れるクラスです。レッツトライ!

**対象者** 50歳以上  
**目安時間** 60分  
**材料費等** -  
**担当講師** 株式会社 スタディオ パラディソ

**新規**  
**20** **パラディソ体操®**  
**～厚生労働省が高齢者におすすめのマルチコンポーネント運動～**

マルチコンポーネント運動とは、有酸素運動と筋肉強化とバランス運動を合わせたものをいいます。音楽に合わせて楽しく健康づくりをしましょう。

**対象者** 高齢者  
**目安時間** 30～60分【平日16時まで】  
**材料費等** -  
**担当講師** 株式会社 スタディオ パラディソ

**新規**  
**21** **みんなでエンジョイテニス!**

テニスの基礎的な内容をもとに「エンジョイ」をテーマとして運動の機会をご提供いたします。ラケットレンタルもありますので未経験で用具がない方でもご参加可能です。

**対象者** 子供（定員：20名程度/回）  
**目安時間** 60分（応相談）  
**材料費等** 万が一のケガ等に備えて、傷害保険の加入をお勧めします。  
**担当講師** スポーツクラブ & スパルネサンス 福岡大橋24

**新規**  
**22** **初心者向けヨガ／親子でヨガ**

初心者向けのヨガで心もカラダもリフレッシュしませんか。呼吸を意識して行うヨガは柔軟性の向上だけでなく自律神経を整える効果も期待でき心身の健康づくりに繋がります。

**対象者** 成人・親子  
**目安時間** 60分（応相談）  
**材料費等** 万が一のケガ等に備えて、傷害保険の加入をお勧めします。  
**担当講師** スポーツクラブ & スパルネサンス 福岡大橋24

**新規**  
**23** **ピラティスでいつまでも元気に歩ける身体作りを**

リハビリのために生まれたピラティスで、痛みのない心地の良い生活を目指しませんか? 体力や筋力をつけたいとお考えの方、是非お待ちしております。

**対象者** 高齢者  
**目安時間** 60分（応相談）【平日のみ】  
**材料費等** 大きめのバスタオルまたはマットをご持参ください  
**担当講師** 株式会社 Breathing

★オンライン開催が可能な講座（詳細はお問合せください）

## 【健康（運動・体づくり）】



### 新規 24 運動器の専門医療職が教える ストレッチ・筋トレの医学的ポイントを学ぼう！

健康のためにストレッチや筋トレを行っている方も多いことでしょう。しかし、医学的に正しい方法で行わないとかえって逆効果な場合もあります。そこで、ストレッチや筋トレの医学的ポイントを運動器の専門家の理学療法士がお教えます。

対象者 -

目安時間 60分（応相談）【平日（土日は応相談）】

材料費等 -

担当講師 株式会社REEHA（リーハ）

### 26 音楽 de 健康づくり

気分が少し落ち込んだり、なんとなく疲れを感じたり・・・。そのような日々のストレスを、音楽遊び（歌・ムーヴメント・リズム楽器など）をおとして発散しませんか。

対象者 未就園児（1～3歳児）の子どもとその保護者、シニア

目安時間 50分

材料費等 -

担当講師 純真短期大学 こども学科 講師 豊辻 晴香

## 【健康（病気・予防）】



### 新規 28 今日からはじめる健康づくり ～みんなで考えてみよう～

私たちの生活の基盤となる食事、運動、睡眠。それぞれの生活スタイルを大切にしながら、無理なく健康維持をするためには、他にどんな工夫ができるでしょうか。参加される方々と情報交換しながら、「わたし」にとっての健康づくりを一緒に考えたいと思います。

対象者 -

目安時間 60分

材料費等 -

担当講師 純真学園大学 看護学科 准教授 村井孝子

### 30 “ちょっと耳寄りな” 聴覚の話

人は誰でも歳をとるにつれて耳が遠くなったり、聴こえが悪くなったりしますが、その症状がひどくなると知らず知らずのうちに生活の質を落とすことにも繋がってしまいます。でも、視力の衰えに比べると、聴力の衰えに気付く人はあまり多くありません。そんな、普段あまり気にかけてもらえない耳の機能である、聴覚についてのお話をします。

対象者 -

目安時間 60分

材料費等 -

担当講師 純真学園大学 医療工学科 准教授 伊藤 一仁

### 25 からだところをほぐす ストレッチ運動

いつまでも元気でいきいきと過ごすために、毎日の生活の中に簡単に取り入れられるストレッチや簡単な運動を行います。

対象者 産後育児期の女性、一般成人、シニア

目安時間 60分

材料費等 -

担当講師 香蘭女子短期大学 保育学科 准教授 中村 洋子

### 27 運動器の専門医療職が教える 運動で健康寿命を延ばそう！

人生100年時代のいま、平均寿命を延ばすだけでなく、健康寿命を延ばしていくことが重要になってきます。そのために必要な医学的ポイントを運動器の専門家の理学療法士がお教えます。

対象者 高齢者

目安時間 60分（応相談）【平日（土日は応相談）】

材料費等 -

担当講師 株式会社REEHA（リーハ）

### 新規 29 運動器の専門医療職が教える ヘルスツーリズムについて ～旅行が健康に及ぼす好循環～

近年「ヘルス（ウェルネス）ツーリズム」といった、旅行で心身ともに健康に！という考えが広がっています。旅行が健康に及ぼす医学的ポイントを運動器の専門家の理学療法士で、かつ国内旅行業務取扱管理者である講師がお教えます。

対象者 -

目安時間 60分（応相談）【平日（土日は応相談）】

材料費等 -

担当講師 株式会社REEHA（リーハ）

### 31 認知症の予防 認知症を知ることから始めよう

2025年には認知症の有病者数は700万人を超えると推測されています。身近な問題として、ちょっとした物忘れなどでも心配されることです。正常な加齢による記憶の減退と比較しながら、大きく四種類ある認知症の病型別に解説します。また、社会全体の認知症に対応する取り組みや、認知症の予防に関する様々な情報などもご紹介します。認知症を正しく理解しましょう。

対象者 -

目安時間 60分

材料費等 -

担当講師 純真学園大学 検査科学科 教授 片山 雅史

## 【健康（病気・予防）】

### 32 あなたの骨は大丈夫？ 骨粗しょう症（こつそしょうしょう）について考える

骨粗しょう症（こつそしょうしょう）ってどんな病気なの？どうしたら予防できるの？骨の健康チェック、実際にあなたの骨（骨塩量）を測ってみましょう（超音波を使ってかかとの骨でチェックします）

- 対象者** -
- 目安時間** 80分
- 材料費等** -
- 担当講師** 純真学園大学 放射線技術科学科 准教授 吉田 豊

### 33 地域に飛び出す健康学校

講座：薬剤師による講座・管理栄養士による講座  
体操：カーブス講師による筋トレ・シナプソロジー（脳トレ）  
相談：お薬相談会・管理栄養士相談会  
健康測定：心電図測定・血圧測定・体組成チェック・骨密度チェック  
（※一部の測定機に関して、18歳以上の測定器があります）  
その他：認知症講座（社外・メーカー協賛）  
（※実施日によっては、一部内容が変更になる場合があります。又、場所によっては出来ない場合もあります）

- 対象者** -
- 目安時間** 30～60分【平日限定】
- 材料費等** -
- 担当講師** 株式会社 新生堂薬局

### 34 コロナ「フレイル」の予防 -自宅に取り組む健康生活-

フレイル（虚弱）とは、「健康」と「要介護状態」の間に位置づけられます。フレイル予防の3大原則は、栄養・運動・社会参加です。コロナ禍で自宅にこもっていると心身の機能が低下してきます。適度な運動、十分な栄養、ストレス解消、健康管理について、自宅で取り組む一日の行動目標を、8つご紹介します。

- 対象者** 高齢者
- 目安時間** 60分
- 材料費等** 講座は、パワーポイント（プレゼンテーションソフト）を用いて説明しますので、会場に次のものをご用意下さい。  
①パソコン、②プロジェクター、③各自筆記用具  
※当日は、USB データと配布資料を持参します。
- 担当講師** 第一薬科大学 衛生化学分野 准教授 小武家 優子

### 35 人生いつまでもいきいきシリーズ -コロナ禍でもできる-

対象者の希望に合わせて担当者や内容を決定します。  
・認知症と予防法  
・フレイルとその予防法  
・いつまでも自分の足で歩くために  
・その他：高齢者に関すること など

- 対象者** 高齢者等
- 目安時間** 60分（応相談）
- 材料費等** -
- 担当講師** 第一薬科大学 高齢者看護学 教授 中尾 久子  
准教授 渡邊 美保  
講師 山本 弘恵  
教授 西地 令子  
准教授 園田 和子  
公衆衛生看護学 看護学部

### 36 コロナ禍における健康情報

対象者の希望に合わせて担当者や内容を決定します。  
・コロナ予防と熱中症予防の両立  
・コロナ禍におけるメンタルヘルス対策  
・感染症と人権

- 対象者** -
- 目安時間** 60分（応相談）
- 材料費等** -
- 担当講師** 第一薬科大学 看護学部

### 37 生活習慣予防対策

対象者の希望に合わせて担当者や内容を決定します。  
例）メタボリックシンドロームのメカニズムと予防、高血圧の予防

- 対象者** -
- 目安時間** 60分（応相談）
- 材料費等** -
- 担当講師** 第一薬科大学 看護学部

### 38 働く人の健康

対象者の希望に合わせて担当者や内容を決定します。  
・慢性疲労症候群とは  
・メンタルヘルス対策

- 対象者** 労働者等
- 目安時間** 60分（応相談）
- 材料費等** -
- 担当講師** 第一薬科大学 看護学部

### 39 最期まで安全に食を楽しむ

・加齢と摂食嚥下機能について  
・口腔機能低下症とは  
・口腔ケアについて  
・演習Ⅰ：ブラッシング  
・演習Ⅱ：うがい  
（※訪問看護で活躍している看護師が講座を行います）

- 対象者** 高齢者、介護をされている家族、介護士、ヘルパー
- 目安時間** 30～60分【平日のみ】
- 材料費等** 歯ブラシ、紙コップは参加者で用意
- 担当講師** 医療法人 優誠会

40 運動器の専門医療職が教える  
成長期のスポーツ障害を予防しよう！

オスグッド病など成長期特有の障害がありますが、その多くが正しい知識があれば予防できます。その医学的ポイントを運動器の専門家の理学療法士がお教えします。

**対象者** 成長期の子ども親や指導者など

**目安時間** 60分（応相談）【平日（土日は応相談）】

**材料費等** -

**担当講師** 株式会社REEHA（リーハ）

【健康（薬・医療）】

41 東洋医学の体質分類による  
オーダーメイド医療

体質の診断基準の特性上、体型と気性は、患者自身の主観的な評価ではなく、専門家の客観的な評価が必要である。人の体質を8つに区分し、体質に伴う生理、病理、薬理などを自分に見合った唯一の治療が可能なオーダーメイド医療を紹介します。

**対象者** -

**目安時間** 60分

**材料費等** -

**担当講師** 純真学園大学 放射線技術科学科 教授 具 然和

42 血液透析ってどんな治療なの？

私たちの体で「おしっこ」を作っているのが、腎臓（じんぞう）という臓器です。実は、この腎臓、生活習慣病の一つである糖尿病とも深く関わっていて、弱ってしまうと大変なことになってしまいます。腎臓が働かなくなった時の命をつむぐ治療法「血液透析」、少しだけ学んでみませんか？

**対象者** -

**目安時間** 45分

**材料費等** -

**担当講師** 純真学園大学 医療工学科 教授 山本 裕之

43 サプリメントのお話

私たちの周りには多くのサプリメントがあふれています。ビタミンはサプリメントとしてよく用いられますが、単に食品として認められているものから、特定保健用食品、医薬品まで様々なものがあります。新型コロナウイルスに対するビタミンの新しい話題なども含め、体の症状とビタミンやサプリメントの効果的で正しい利用方法を考えてみましょう。

**対象者** -

**目安時間** 60～90分（応相談）

**材料費等** -

**担当講師** 第一薬科大学 薬学教育推進センター 教授 村山（田鶴谷） 恵子

44 漢方薬のお話

漢方の基本的考えがわかれば、現在服用されている漢方薬の役割が分かります。漢方の「いろは」を学んで日々の健康づくりに役立てましょう。

**対象者** -

**目安時間** 60分

**材料費等** -

**担当講師** 第一薬科大学 地域医療薬学センター 准教授 城戸 克己

45 薬のことを知って、  
安心して薬を飲みましょう

体調が悪い時は薬の出番ですが、薬を飲むのが不安で飲まない方もいます。とくに、子供、妊婦・授乳婦、高齢者では副作用などが心配になります。安心して薬を飲んで健康になるため、正しい薬の使い方について知りましょう。

**対象者** -

**目安時間** 60分（応相談）

**材料費等** -

**担当講師** 第一薬科大学 地域医療薬学センター 教授 窪田 敏夫

46 薬の危険な飲み合わせ  
・食べ合わせ

薬と飲食物・健康食品・サプリメント等との相互作用について、(1)致命的な副作用（健康被害）に繋がる可能性がある事例、(2)薬効が期待できなくなり、治療の失敗に繋がる可能性がある事例について、臨床的エビデンスに基づき解説します。

**対象者** -

**目安時間** 60分

**材料費等** -

**担当講師** 第一薬科大学 地域医療薬学センター 教授 首藤 英樹

★オンライン開催が可能な講座（詳細はお問合せください）



【介護】

47

楽々介護技術体験

もし自分の周りの身近な人に介護が必要となった時、ちょっとした知識があったなら戸惑うことも少なく、また、援助を受ける人も安心して身をゆだねるのではないのでしょうか。人の動きの基本を基に、楽に行える介護の方法を体験してみましょう。

- 対象者 -
- 目安時間 60分
- 材料費等 -
- 担当講師 精華女子短期大学 専攻科保育福祉専攻 教授 角 真由美

48

介護のこと知りたい!

介護の仕方、介護の道具、介護事業ってどんなのがあるのか、実際にどんなことをしているのか、中の様子はどんな雰囲気なのか、認知症ってなに、高齢者に多い疾患、介護保険制度のことなど介護に係ることならなんでもOKです!  
 (※ご希望の内容にあわせて介護福祉士やケアマネージャーなどの専門職が講座を行います)

- 対象者 -
- 目安時間 60分
- 材料費等 -
- 担当講師 株式会社 デイアマインド



【食生活】

新規

49

こころと食事の関係 入門編  
 ~便秘や下痢、おなかの調子は  
 大丈夫ですか?~

健やかに過ごすためには、栄養があるものを食べればOKなわけではありません。  
 こころと健康について、食事の面からお話します。

- 対象者 -
- 目安時間 40～60分 (お打合せ)
- 材料費等 -
- 担当講師 香蘭女子短期大学 食物栄養学科 准教授 北原 勉

新規

50

こころと食事の関係 最前線編  
 ~病院ではどんな栄養療法が行われているのか、こころの  
 問題にはどのように取り組んでいるのかお伝えします~

栄養や食事には、栄養素の量も大事かもしれませんが、実はそれを取り込む体側の受け入れ準備も重要です。こころと栄養の関係が重要です。  
 実際に、病院ではどのようにこころの問題に取り組んでいるのか、精神科病院の最前線をもとに、お話します。

- 対象者 -
- 目安時間 40～60分 (お打合せ)
- 材料費等 -
- 担当講師 香蘭女子短期大学 食物栄養学科 准教授 北原 勉

新規

51

骨粗しょう症、骨折、  
 循環器疾患予防のための栄養素

最近、これらの疾病の予防について、エビデンスがある栄養素がわかってきました。  
 その栄養素をお教えします。また、その栄養素を上手に日々の食生活にどのように取り入れるか、具体的献立方法もお伝えします。ぜひ予防にご活用ください。

- 対象者 -
- 目安時間 40～60分 (お打合せ)
- 材料費等 -
- 担当講師 香蘭女子短期大学 食物栄養学科 准教授 北原 勉

新規

52

肺疾患の死亡率が急上昇中。  
 呼吸が苦しい方への食事療法について

WHOは今後、世界の死亡原因の1位は、呼吸器系疾患による死亡になると警鐘を鳴らしています。日本でも4位以下であった肺疾患の死亡率がワースト3に上がってきました。過去の喫煙の影響や、空気・環境汚染、嚥下障害による肺炎などもその原因となります。肺疾患がある方の栄養の取り方なども含めてお話します。

- 対象者 -
- 目安時間 40～60分 (お打合せ)
- 材料費等 -
- 担当講師 香蘭女子短期大学 食物栄養学科 准教授 北原 勉

新規

53

減塩の上手なやりかた。

福岡県は、塩分摂取が多い県となっています。福岡県も「スマソる」プロジェクトにて、県民の減塩食を進めています。塩分が多いとどんな病気になりやすいのか、また、塩分制限の上手な方法などをお話します。

- 対象者 -
- 目安時間 40～60分 (お打合せ)
- 材料費等 -
- 担当講師 香蘭女子短期大学 食物栄養学科 准教授 北原 勉

新規

54

野菜たっぷり夏バテ予防レシピ①  
 「ドライカレー・ピクルス」

夏バテを防ぐ食生活のポイントを説明します。  
 夏野菜をたっぷり使って、みんなで楽しみながら美味しいお料理を作りましょう!

- 対象者 15名程度まで
- 目安時間 90分
- 材料費等 600円/人
- 担当講師 香蘭女子短期大学 食物栄養学科 講師 青木 友紀子

★オンライン開催が可能な講座 (詳細はお問合せください)

## 新規 55 野菜たっぷり夏バテ予防レシピ② 「枝豆ご飯・豚しゃぶ・具沢山味噌汁」

夏バテを防ぐ食生活のポイントを説明します。  
夏野菜をたっぷり使って、みんなで楽しみながら美味しい和食を作  
りましょう！

**対象者** 15名程度まで

**目安時間** 90分

**材料費等** 600円/人

**担当講師** 香蘭女子短期大学 食物栄養学科 講師 青木 友紀子

## 57 かしこく受験を乗り切ろう！ —受験期のレシピや栄養素、時間帯は？—

受験生の食事は、どうしたらよいのでしょうか。風邪に負けない基礎  
体力をつけ、集中力・記憶力を高めて、学力アップに役立つ食生  
活のポイントを紹介し、愛情と栄養たっぷりの食事で頑張る受  
験生を応援しましょう。

**対象者** —

**目安時間** 40分

**材料費等** —

**担当講師** 香蘭女子短期大学 食物栄養学科 教授 宮崎 貴美子

## 59 寝たきりを予防するための 食事と栄養

ペットボトルやビンのふたが開けにくくなっていませんか？そのまま  
放置すると将来、寝たきりになるリスクもあります。元気で健やかな  
シルバーライフのための食事と栄養についてお話しします。

**対象者** —

**目安時間** 40分

**材料費等** —

**担当講師** 香蘭女子短期大学 食物栄養学科 准教授 北原 勉

## 61 食生活を見直してみよう

生活習慣病と食習慣との関係について、パワーポイントなどを使っ  
て講義を行います。食生活は、健康を維持するために重要です。  
実際に自分の食生活をチェックし、目標を立て、食生活を見直し  
てみましょう。

**対象者** —

**目安時間** 60分

**材料費等** —

**担当講師** 精華女子短期大学 食物栄養専攻 講師 阪田 直美

## 新規 56 麴のパワー～発酵調味料のススメ～

味噌、醤油、日本酒などの日本の伝統的な発酵食品には麴の力  
が欠かせません。そんな麴のパワーを知り、栄養や旨味がぎゅっと  
詰まった発酵調味料を日々の食事に取り入れてみませんか？麴を  
使った簡単に作れる発酵調味料の作り方やその活用についてお話  
したいと思います。

**対象者** —

**目安時間** 45分

**材料費等** 材料費が発生する場合はご負担ください。

**担当講師** 純真短期大学 食物栄養学科 准教授 津村 有紀

## 58 微生物を使った発酵食品について

日本には、味噌・醤油・日本酒・納豆など様々な発酵食品が作  
られています。本講座では、どのような微生物が発酵食品に使用  
されているのか、発酵によって食品にどのような変化が起こるのか  
を学びます。

**対象者** —

**目安時間** 45～60分

**材料費等** —

**担当講師** 香蘭女子短期大学 食物栄養学科 准教授 山口孝治

## 60 健康食品との関わり方

多くの健康食品が販売されていますが、どのように選んでいますか。  
健康食品といわれるものには特定保健用食品・機能性表示食品・  
いわゆる健康食品などがありますが、その違いを知り、正しく利用  
できるよう解説します。

**対象者** —

**目安時間** 60分

**材料費等** —

**担当講師** 純真学園大学 検査科学科 准教授 石本 佳子

## 62 発酵食品あれこれ

近年何かと話題になっている発酵食品ですが、日本にもさまざまな  
発酵食品があります。「発酵食品と微生物との関わり」、「発酵食  
品の種類と造り方」や「ちょっと意外な発酵食品」、「発酵食品は  
なぜ体にいいの？」などについてお話しします。

**対象者** —

**目安時間** 60分

**材料費等** —

**担当講師** 精華女子短期大学 食物栄養専攻 教授 古田 吉史

## 【食生活】

63

### ★ 骨カルシウムセミナー (健康な骨とカルシウムのお話)

- ・カルシウムの推奨量と摂取量のギャップ
- ・骨が生まれ変わるメカニズム
- ・骨の健康維持4つのポイント
- ・カルシウムが手軽にとれるメニュー

**対象者** 中高齢者

**目安時間** 60分【平日（土日は応相談）】

**材料費等** -

**担当講師** 雪印メグミルク株式会社

64

### ★ どこから来るのかな？ 「牛乳」のお話

- ・給食に牛乳が出る理由
  - ・比べよう「牛乳・お茶・オレンジジュース」のカルシウム量
  - ・牛乳はどの様にして届くのか
  - ・ミルクは仔牛の大切な飲み物
- ※プラス 45分で体験学習（バターづくり）を追加できます

**対象者** 小学生

**目安時間** 45分【平日（土日は応相談）】

**材料費等** -

**担当講師** 雪印メグミルク株式会社

65

### ★ スポーツ食育 ～「食」はあなたの未来を創ります～ 成長期やスポーツをする人へ

- ・食べ物の働きと栄養素
- ・スポーツに必要な栄養素
- ・「おすすめレシピ」の紹介
- ・シミュレーションをしてみよう

**対象者** 中高生および保護者・指導者

**目安時間** 50分【平日（土日は応相談）】

**材料費等** -

**担当講師** 雪印メグミルク株式会社

## 【防災】



66

### ★ 災害時の食に備えて

災害時には、電気やガス、水道などのライフラインの停止だけでなく、毎回の食事に必要な食料品の確保も難しくなります。そのため、日頃から備えておくことが大切です。家庭で実践できる備蓄方法や災害時の食事の工夫についてお話します。

**対象者** -

**目安時間** 45分

**材料費等** 材料費が発生する場合はご負担ください。

**担当講師** 純真短期大学 食物栄養学科 助教 松元 祥子

67

### ★ 健康なまちをみんなでつくろう ～災害支援経験も含めて～

お役所マカセじゃ済まない、実は地域住民と共に、ガキホンです。皆さん一人一人がどのような役割を果たせるか、自分たちが参加する健康なまちづくり、各種被災支援活動、について看護の観点からお話します。

**対象者** -

**目安時間** 60分程度

**材料費等** -

**担当講師** 第一薬科大学 看護学部

新規  
68

### ★ 運動器の専門医療職が教える 災害に備えよう！ ～エコノミークラス症候群について学ぶ

近年、全国各地で毎年のように自然災害が発生しており、災害関連死を未然に防ぐことが重要視されています。その中の「エコノミークラス症候群」について、その病態と予防法の医学的ポイントを運動器の専門家の理学療法士がお教えます。

**対象者** -

**目安時間** 60分（応相談）【平日（土日は応相談）】

**材料費等** -

**担当講師** 株式会社REEHA(リーハ)

★ オンライン開催が可能な講座（詳細はお問合せください）

新規  
69

## Enjoy English!

We will enjoy fun songs, active dances, rhythmic chants, interesting storybook telling, and more in English. We are looking forward to seeing all your smiling faces and hearing your joyous laughter. Let's enjoy English together!

楽しい歌、アクティブなダンス、リズムカルなチャンツ、面白い絵本の読み聞かせなどを英語で楽しみます。皆さんの笑顔と楽しい笑い声が聞けるのを楽しみにしています。一緒に英語を楽しみましょう!

**対象者** 年長・小学1、2年生

**目安時間** 60分

**材料費等** -

**担当講師** 福岡女学院大学短期大学部 英語科  
教授 Jack Brajcich (ジャック・ブライセチ)、学生

新規  
70

## 正しく理解! SNS 利用の注意点

LINE、Instagram、TikTok...

お子様やご家族を SNS を通した危険から守るために、インターネット・SNS・生成系 AI を正しく理解し、豊かに便利に IT を活用しましょう。実例や動向、政府が示している指針などを紹介しながら、「プライバシー」「著作権」なども踏まえた「SNS 利用のポイント」について御説明します。より安全に楽しくコミュニケーションができる方法を考えながら、「Web コミュニケーション」を学べる講座です。

**対象者** -

**目安時間** 60～90分

**材料費等** -

**担当講師** 福岡女学院大学 メディア情報課 課長 田代 勢

71

## 投資入門～ハッピーマネーライフをはじめましょう!!～

2023 年度 9 月末時点で、日本は約 2,100 兆円の個人金融資産を保有しています (日本銀行調べ)。世界有数の「お金持ち」国家ですが、お金の知識について、自信がある人はあまりいないのが現状です。同時に、本格的な高齢化社会を迎え、最初に衰えをみせる分野の 1 つが金融取引に関する能力だと言われる中、加齢によって注意すべき点を理解し、お金の管理をうまくできるコツをお伝えします。

※スクリーンとプリントを配布して実施します。※オンラインの場合には条件をお問い合わせください。

**対象者** -

**目安時間** 60分

**材料費等** -

**担当講師** 香蘭女子短期大学 ライフプランニング総合学科  
教授 中濱 雄一郎

72

## 簿記入門

この講座は、簿記をやってみたいけれど、どんなものか分からないという方を対象に、簿記の基本的な仕組みや仕訳の入門的な内容についてお話します。家事や子育てのちょっとした合間に、商業簿記を勉強してみませんか?

**対象者** -

**目安時間** 60分

**材料費等** 筆記用具を持参してください。

**担当講師** 香蘭女子短期大学 ライフプランニング総合学科  
教授 青柳 薫子

73

## 知ってますかフードバンク

フードバンク活動について、食品ロス削減と福祉の両面から考えていただく学習会です。

**対象者** 中学生以上

**目安時間** 60分

**材料費等** -

**担当講師** 特定非営利法人 フードバンク福岡

74

## 食品ロス削減学習会

食品ロスの現状と家庭と企業で実践できる食品ロスの取組みについての学習会です。

**対象者** 中学生以上

**目安時間** 60分

**材料費等** -

**担当講師** 特定非営利法人 フードバンク福岡

## 【趣味・教養】

新規  
75

## モビールをつくろう

色紙で立体的な形をつくり、バランスを調整しながら、ゆらゆら楽しく揺れるモビールを作ります。

**対象者** 小学生以上

**目安時間** 60分

**材料費等** 100円/人

**担当講師** 香蘭女子短期大学 ライフプランニング総合学科  
教授 河野 洋子

新規  
76

## 簡単にできる膨らむお菓子① 「肉まん・あんまん」

お菓子が膨らむのはなぜ?ベーキングパウダーを使って膨らむお菓子を作ります。みんなで楽しみながらふわふわの美味しいお菓子を作ります!

**対象者** 15名程度まで

**目安時間** 90分

**材料費等** 400円/人

**担当講師** 香蘭女子短期大学 食物栄養学科 講師 青木 友紀子

## 【趣味・教養】

新規  
77簡単にできる膨らむお菓子②  
「スフレパンケーキ」

お菓子が膨らむのはなぜ?泡立てた卵白を使って膨らむお菓子を作ります。  
みんなで楽しみながらふわふわの美味しいお菓子を作りましょう!

対象者 15名程度まで

目安時間 90分

材料費等 400円/人

担当講師 香蘭女子短期大学 食物栄養学科 講師 青木 友紀子

## 78 レコードで学ぶ昭和とその芸能文化

「歌は世につれ世は歌につれ」と言われますが、レコードは流行歌・浪曲・落語・漫才・歌舞伎・芝居・クラシックなどの多様な昭和の芸能文化を記録しているメディアです。音のタイムカプセルとしてレコードは、これらの芸能だけではなく、時代や世相その空気感も含めて今に伝えていきます。本講座ではこれらの音盤(SP・LP・EPレコード、ソノシート等)に刻み込まれた音の記録に耳を傾けながら、昭和という時代とその芸能文化について講義します。

対象者 -

目安時間 90分

材料費等 -

担当講師 九州大学芸術工学部 メディアデザインコース  
准教授 大島 久雄

79

CGによる科学と芸術と  
デザインの融合

近年のCG研究は昔からある成熟したトピックスもあれば、ちょっと変わった、こんなものまでCG研究なのかという応用的なものまで様々です。本講演では、あまり知られていないのではないかと思います。CG関連の研究や最近の話題をお話します。また発表者の研究より、染色模様のシミュレーション、ベクターグラフィックスの美化、おいしそうな漫画風変換、動植物の動的プロジェクションマッピング、その他の取り組みを紹介します。

対象者 -

目安時間 20~90分

材料費等 -

担当講師 九州大学芸術工学部 メディアデザインコース  
准教授 森本 有紀

80

## 紋切り型であそぼう

紋切り型は江戸時代から続く伝統的な日本の遊びです。おしゃべりしながら和紙を折ったり、切ったりして、オリジナルのうちわを作ります。

対象者 -

目安時間 60~90分

材料費等 100円/人

担当講師 香蘭女子短期大学 ライフプランニング総合学科  
教授 河野 洋子

81

## ラッピング講座①

紙袋、ペーパーナプキン、紙コップなどの身近にある素材を使ってかわいくラッピングする方法を説明します。

対象者 10名程度まで

目安時間 60~90分

材料費等 200円/人

担当講師 香蘭女子短期大学 食物栄養学科 講師 青木 友紀子

82

## ラッピング講座②

風呂敷を使って箱、本、瓶などを包み、かわいくアレンジする方法を説明します。

対象者 10名程度まで

目安時間 60~90分

材料費等 -

担当講師 香蘭女子短期大学 食物栄養学科 講師 青木 友紀子

83

透ける紙のペーパークラフト  
透かし絵を作ろう

透ける紙を使って立体的な絵を作りましょう

対象者 小学生

目安時間 60分

材料費等 100円/人

担当講師 香蘭女子短期大学 ライフプランニング総合学科  
教授 河野 洋子

84

【キッチン食品学】  
塩を使って素敵な雑貨をつくってみませんか?

身近な食品である塩の保存性についてお話ししたあと、香りを楽しめる雑貨を作ります。  
熟成に1か月かかりますが、香りを楽しんだ後は、バスソルトとしても使うこともできます。

対象者 -

目安時間 40~60分

材料費をご負担ください  
※持ち帰り用に、空き瓶をご持参ください。  
※ご自宅に余っているリボンなどがありましたら、瓶の飾り付け用にお持ちいただいても構いません。

担当講師 純真短期大学 食物栄養学科 准教授 橋本 聖子

**85** **ヨーグルトセミナー** ★

- ・ヨーグルトの歴史・栄養について
- ・乳酸菌の基礎知識について
- ・「おすすめレシピ」のご紹介
- ・試食

**対象者** -

**目安時間** 50分【平日（土日は応相談）】

**材料費等** -

**担当講師** 雪印メグミルク株式会社

**86** **チーズをおいしく楽しむために  
（チーズのお話）** ★

- ・チーズの歴史
- ・チーズの栄養
- ・チーズの作り方
- ・チーズを美味しく食べるコツ
- ・試食

**対象者** -

**目安時間** 90分（試食込）【平日（土日は応相談）】

**材料費等** 500円/人

**担当講師** 雪印メグミルク株式会社

**87** **チーズの知識を深めよう!** ★

- ・世界のチーズの歴史・製造方法（ビデオ視聴）
- ・タイプ別チーズの紹介（栄養価・保存方法等）
- ・タイプ別チーズの試食

**対象者** 大学・短大・専門学校生

**目安時間** 90分（試食込）【平日（土日は応相談）】

**材料費等** -

**担当講師** 雪印メグミルク株式会社

**こちらもご利用ください!**

■ **福岡市出前講座**  
福岡市の取り組みや暮らしに役立つ情報を、市の職員が皆さんのところへ訪問してお話しします。

■ **福岡市 NPO 出前講座**  
NPOの取り組みや暮らしに役立つ情報を、NPOが皆さんのところへ訪問してお話しします。

■ **南区職員による出前講座**  
区役所の所管する事務事業に関する出前講座（ごみの分別とリサイクル、食品衛生と食中毒 など）のご要望も引き続きお受けしています。詳細は各業務所管課までお問合せください。



★オンライン開催が可能な講座（詳細はお問合せください）

## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



SDGs（エスディージーズ）とは「Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）」の略で、「誰一人取り残さない」持続可能な社会を実現するために2015年の国連サミットで採択された、2030年を期限とする17の国際目標です。

# ◆大学別索引

## 九州大学芸術工学部



**所在地** 南区塩原4丁目9-1

**学科** 環境設計コース、インダストリアルデザインコース、  
未来構想デザインコース、メディアデザインコース、音響設計コース

**講座** 78 レコードで学ぶ昭和とその芸能文化 P.12  
79 CGによる科学と芸術とデザインの融合 P.12

## 香蘭女子短期大学



**所在地** 南区横手1丁目2-1

**学科** ファッション総合学科、食物栄養学科、保育学科、  
ライフプランニング総合学科

**講座** 6 ネイチャーあそび P.2  
25 からだところをほぐすストレッチ運動 P.5  
49 こころと食事の関係 入門編 P.8  
～便秘や下痢、おなかの調子は大丈夫ですか?～  
50 こころと食事の関係 最前線編 P.8  
～病院ではどんな栄養療法が行われているのか、  
こころの問題にはどのように取り組んでいるのかお伝えします～  
51 骨粗しょう症、骨折、循環器疾患予防のための栄養素 P.8  
52 肺疾患の死亡率が急上昇中。 P.8  
呼吸が苦しい方への食事療法について  
53 減塩の上手なやりかた。 P.8  
54 野菜たっぷり夏バテ予防レシピ① P.8  
「ドライカレー・ピクルス」  
55 野菜たっぷり夏バテ予防レシピ② P.9  
「枝豆ご飯・豚しゃぶ・具沢山味噌汁」  
57 かしこく受験を乗り切ろう! P.9  
～受験期のレシピや栄養素、時間帯は?～  
58 微生物を使った発酵食品について P.9  
59 寝たきりを予防するための食事と栄養 P.9  
71 投資入門 ～ハッピーマネーライフをはじめましょう!!～ P.11  
72 簿記入門 P.11  
75 モビールをつくる P.11  
76 簡単にできる膨らむお菓子①「肉まん・あんまん」 P.11  
77 簡単にできる膨らむお菓子②「スフレパンケーキ」 P.12  
80 紋切り型であそぼう P.12  
81 ラッピング講座① P.12  
82 ラッピング講座② P.12  
83 透ける紙のペーパークラフト 透かし絵を作ろう P.12

## 純真学園大学



**所在地** 南区筑紫丘1丁目1-1

**学科** 看護学科、放射線技術科学科、検査科学科、医療工学科

**講座** 1 沐浴教室 P.2  
28 今日からはじめる健康づくり～みんな考えてみよう～ P.5  
30 “ちょっと耳寄りな”聴覚の話 P.5  
31 認知症の予防 認知症を知ることから始めよう P.5  
32 あなたの骨は大丈夫? P.6  
骨粗しょう症(こつそしょうしょう)について考える  
41 東洋医学の体質分類によるオーダーメイド医療 P.7  
42 血液透析ってどんな治療なの? P.7  
60 健康食品との関わり方 P.9

## 純真短期大学



**所在地** 南区筑紫丘1丁目1-1

**学科** 食物栄養学科、こども学科

**講座** 2 お家でLet's手遊び P.2  
3 子どもから重要な大人だと認識してもらえよう P.2  
4 赤ちゃんから大人までの絵本の楽しみ方 P.2  
7 離乳食の進め方 P.2  
8 ファジーゲーム(初級)で仲間づくりに挑戦しよう P.2  
9 対人相談援助の基本的を身に付けよう P.3  
10 0,1,2歳児の絵本の読み聞かせと子育て P.3  
11 3～5歳児の人間関係はこう変わっていく P.3  
12 子育てを楽しもう! P.3  
26 音楽de健康づくり P.5  
56 麴のパワー～発酵調味料のススメ～ P.9  
66 災害時の食に備えて P.10  
84 【キッチン食品学】 P.12  
塩を使って素敵な雑貨をつくってみませんか?

## 精華女子短期大学



**所在地** 博多区南八幡町2丁目12-1

**学科** 幼児保育学科、食物栄養専攻、生活総合ビジネス専攻、  
専攻科 保育福祉専攻

**講座** 47 楽々介護技術体験 P.8  
61 食生活を見直してみよう P.9  
62 発酵食品あれこれ P.9

## 第一薬科大学



**所在地** 南区玉川町22-1

**学科** 薬学部(薬学科、漢方薬学科、薬科学科)、看護学部

**講座** 13 子育て講座 P.3  
34 コロナ「フレイル」の予防-自宅に取り組む健康生活- P.6  
35 人生いつまでもいきいきシリーズ-コロナ禍でもできる- P.6  
36 コロナ禍における健康情報 P.6  
37 生活習慣予防対策 P.6  
38 働く人の健康 P.6  
43 サプリメントのお話 P.7  
44 漢方薬のお話 P.7  
45 薬のことを知って、安心して薬を飲みましょう P.7  
46 薬の危険な飲み合わせ・食べ合わせ P.7  
67 健康なマチをみんなでつくりたい～災害支援経験も含めて～ P.10

## 福岡女学院大学 ・福岡女学院大学短期大学部



**所在地** 南区日佐3丁目42-1

**学科** 人文学部(現代文化学科、言語芸術学科、メディア・コミュニケー  
ション学科)、人間関係学部(心理学科、子ども発達学科)、国際  
キャリア学部(国際英語学科、国際キャリア学科)、短期大学部  
(英語科)、大学院(比較文化専攻・臨床心理学専攻  
・発達教育学専攻)

**講座** 5 親だからできる子どものミカタ P.2  
69 Enjoy English! P.11  
70 正しく理解! SNS利用の注意点 P.11

# ◆企業別索引

## コア コンディショニングスタジオ J.finity (ジェイ・フィニティ)



**所在地** 南区大橋 1 丁目 19-20 プラージュ大橋 2F

**事業内容** その場で体感! 『-5歳のアナタ=美姿勢作りが基本』 楽しく簡単なレッスンで、カラダの歪みを整え、骨盤を引き締めて安定させ、動けるカラダを作ります。運動苦手な初心者も大歓迎!アナタが納得行くまでサポートします。笑顔で輝く毎日と一緒に共有しましょう♡

**講座** 14 骨盤底筋群を鍛えて 姿勢キレイ!お腹スッキリ! P.3  
15 骨盤を鍛えて キレイな背筋を取り戻す P.3

## 一般社団法人 10分ランチフィットネス協会



**所在地** 南区平和 1 丁目 2-23

**事業内容** 新ラジオ体操として、福岡市・まちづくり団体・九州大学大学院・企業と連携で 8000 人の声で考案のプログラムは、コミュニケーションと生産性と活力向上の独自エビデンスがあります。指導者育成を通してチャームな地域社会の創造に貢献したいと活動しています。

**講座** 17 10分ランチフィットネス® P.4

## 株式会社 新生堂薬局



**所在地** 南区中尾 3 丁目 12-17

**事業内容** 私たちは、お薬や商品、サービスを通して“健康なくらしのお手伝い”を提供することで、お客さまの病気を治すことにとどまらず、病気を治して自分で立て、やりたいことが出来るようになったことを、お客さまと一緒に喜び合える関係を目指しています。

**講座** 33 地域に飛び出す健康学校 P.6

## 株式会社 スタディオ パラディン



**所在地** 南区平和 1 丁目 2-23

**事業内容** 運動に苦手意識がある人を対象に、70 歳以上の 30%を含めたおとなが 70%、ジュニアが 30%の三世代が、朗らかに通う自社スタジオは、会員歴 32 年を筆頭に継続率の高さがすべてを物語っています。自治体・医療福祉施設・企業・保育園等にも提供しています。

**講座** 18 足指カアップで転倒予防 P.4  
19 50 才からのヒップホップダンス入門編 P.4  
20 パラディン体操® P.4  
~厚生労働省が高齢者におすすめのマルチコンポーネント運動~

## スポーツクラブ&スパ ルネサンス 福岡大橋 24



**所在地** 南区大橋 1 丁目 6-1

**事業内容** 西鉄大橋駅前に位置するルネサンスです。創業 40 年以上のスポーツ振興や健康に関するノウハウを駆使して地域の皆様の心身の健康づくりをお手伝いさせていただいております。「健康」「スポーツ」などをキーワードとした事業はぜひルネサンスにお任せください!

**講座** 21 みんなでエンジョイテニス! P.4  
22 初心者向けヨガ/親子でヨガ P.4

## 株式会社 ディアマインド



**所在地** 南区屋形原 4 丁目 27-5

**事業内容** 【介護・障害福祉事業】 デイサービスささえあい太陽、デイサービスささえあい太陽 気楽家、住宅型有料老人ホーム 希ホーム、ささえあい太陽ケアプランセンター、障がい者グループホーム 月(あかり)、就労継続支援 B 型 ワークプラザささえあい太陽

**講座** 48 介護のこと知りたい! P.8

## Personal Body Management 株式会社



**所在地** 南区長丘 1 丁目 17-15

**事業内容** 2011 年創業の老舗パーソナルトレーニングジム PBM を運営する Personal Body Management 株式会社は、~医療とフィットネスの架け橋へ~をテーマに掲げ、姿勢や動作の改善を基に地域の皆様の一生涯の健康をサポートする運動施設です。

**講座** 16 姿勢の歪みを“見える化”! P.4  
見た目年齢-10 歳的美姿勢エクササイズ

## 特定非営利活動法人 フードバンク福岡



**所在地** 城南区友泉亭 1 丁目 21

**事業内容** 品質に問題がないにもかかわらず、市場で流通できなくなった食品を企業や個人から寄贈してもらい、施設や団体等の食べ物に困っている人に無償で配る活動を行っています。

**講座** 73 知ってますかフードバンク P.11  
74 食品ロス削減学習会 P.11

## 株式会社 Breathing



**所在地** 南区大橋 1 丁目 20-16 国松ビル 2F

**事業内容** 大橋と高宮(清水)にてピラティススタジオを 2 店舗運営しており、高宮スタジオでは週に 2 回、要支援の方向けにデイサービスを実施しています。ピラティスを取り入れた運動は、肩こりや腰痛の改善、姿勢改善等、様々な効果をもたらします。

**講座** 23 ピラティスでいつまでも元気に歩ける身体作りを P.4

## 医療法人 優誠会



**所在地** 南区屋形原 4 丁目 27-5

**事業内容** 【医療・介護事業】 けやごう内科・胃腸内科クリニック、U 歯科医院、通所リハビリ ケア・GO・ハピネス、訪問看護 稯(やすき)、デイサービスささえあい太陽まとは、定期巡回サービス 穂希(ほまれ)、サービス付き高齢者住宅 ささえあい太陽まとは

**講座** 39 最新まで安全に食を楽しむ P.6

## 雪印メグミルク株式会社



**所在地** (九州統括支店) 早良区百道浜 2 丁目 4-27 AI ビル 5F (福岡工場) 南区五十川 1-2-20

**事業内容** 牛乳・乳製品及び食品の製造・販売等。また、雪印メグミルクグループでは、「乳製品」、「飲料・デザート類」といった商品の製造、販売だけでなく、酪農生産に関わる「飼料・種苗」などの事業を展開しています。

**講座** 63 骨カルシウムセミナー (健康な骨とカルシウムのお話) P.10  
64 どこから来るのかな? 「牛乳」のお話 P.10  
65 スポーツ食育~「食」はあなたの未来を創ります~ 成長期やスポーツをする人へ P.10  
85 ヨーグルトセミナー P.13  
86 チーズをおいしく楽しむために (チーズのお話) P.13  
87 チーズの知識を深めよう! P.13

## 株式会社 REEHA (リーハ)



**所在地** 南区清水 2 丁目 21-20 ジェネラス大橋東 102

**事業内容** 【介護保険事業】 個別リハビリ専門デイリハの実 【ヘルスケア事業】 保険外リハトレーニング施設、医療健康セミナー講師、健康経営、スポーツトレーナー、ヘルスツーリズム

**講座** 24 運動器の専門医療職が教える ストレッチ・筋トレの医学的ポイントを学ぼう! P.5  
27 運動器の専門医療職が教える 運動で健康寿命を延ばそう! P.5  
29 運動器の専門医療職が教える ヘルスツーリズムについて~旅行が健康に及ぼす好循環~ P.5  
40 運動器の専門医療職が教える 成長期のスポーツ障害を予防しよう! P.7  
68 運動器の専門医療職が教える 災害に備えよう!~エコノミークラス症候群について学ぶ P.10



メール送信先 南区企画振興課 (minami-kikaku@city.fukuoka.lg.jp)

FAX 送信先 南区企画振興課 (559-5014)

## 南区出前講座申込書

申込日:令和 年 月 日

講座番号 ・講座名		番号:  講座名:
申込者情報	団体名	
	代表者	氏名
	担当者氏名	氏名 (団体役職名等 )
	電話番号	
希望日時		第1希望:令和 年 月 日( ) 時 分 ~ 時 分 第2希望:令和 年 月 日( ) 時 分 ~ 時 分 第3希望:令和 年 月 日( ) 時 分 ~ 時 分 ※講師の都合により、ご希望に沿えない場合もあります。ご了承ください。
実施場所		会場名  住所:(〒 - ) 南区
参加予定人数		人
備考		※オンライン開催を希望される場合はこちらにその旨をご記載ください。
区役所 記入欄	受付日・受付者	令和 年 月 日 氏名
	決定日時	令和 年 月 日( ) 時 分 ~ 時 分



### 南区出前講座 実施報告書

報告日：令和 年 月 日

団体名	(代表者氏名： TEL： )
講座名	
実施日時	令和 年 月 日 ( ) 時 分 ~ 時 分
参加人数	人 (大人 人、子ども 人)

講座を受講された感想などについて、下記のアンケートにお答えください。

① 今回の講座を選んだ理由を教えてください。				
② 講座の全体的な内容は、満足のいくものでしたか。(該当するものに○)				
5 そう思う	4 ややそう思う	3 どちらとも言えない	2 あまりそう思わない	1 そう思わない
③ 講師の説明は分かりやすかったですか。(該当するものに○)				
5 そう思う	4 ややそう思う	3 どちらとも言えない	2 あまりそう思わない	1 そう思わない
④ 講座のテーマに関して、理解は深まりましたか。(該当するものに○)				
5 そう思う	4 ややそう思う	3 どちらとも言えない	2 あまりそう思わない	1 そう思わない
⑤ 参加者の年齢層を教えてください。(人数が多い順に順位を[ ]内に記入)				
[ ]~10代	[ ]20代~30代	[ ]40代~50代	[ ]60代~	
⑥ 今後、どのようなテーマの講座に申込みたいですか。 (該当するものにチェック※複数回答可)				
<input type="checkbox"/> 病気になるための運動 <input type="checkbox"/> 高齢者向けの運動 <input type="checkbox"/> 睡眠 <input type="checkbox"/> 認知症予防 <input type="checkbox"/> 感染症予防や治療 <input type="checkbox"/> 生活習慣病の予防や治療 <input type="checkbox"/> 正しい薬の使い方 <input type="checkbox"/> 漢方・サプリメント <input type="checkbox"/> 病気になるための食生活 <input type="checkbox"/> 介護する側の心得・技術 <input type="checkbox"/> 食の安全 <input type="checkbox"/> 料理(実習) <input type="checkbox"/> 食文化(郷土料理、国の伝統料理) <input type="checkbox"/> 子育て(乳幼児期) <input type="checkbox"/> 子育て(学童期) <input type="checkbox"/> 絵本の読み聞かせ <input type="checkbox"/> 親子遊び(リトミック) <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 老後の資産管理 <input type="checkbox"/> 外国人にも伝わる日本語(やさしい日本語) <input type="checkbox"/> 工作・小物づくり <input type="checkbox"/> その他 [ ]				

(裏面に続く)

⑦ 参加者の声、お気づきの点など、感想をお聞かせください。

ご協力ありがとうございました。

メール送信先 南区企画振興課(minami-kikaku @city.fukuoka.lg.jp)

F A X送信先 南区企画振興課(FAX : 559-5014)