

南区の大学・企業による

令和7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

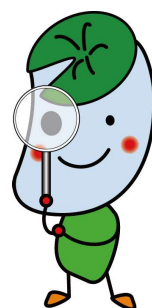
ここがポイント！

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。



魅力的な講座がたくさん♪
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.2



健康（病気・予防）

P.4



健康（薬・医療）

P.7



介護

P.8



食生活

P.8



防災

P.10



くらし

P.10



趣味・教養

P.12

◆大学別索引

P.14

◆企業別索引

P.15

新規

1

「おこづかい」が
子どもの人生を変える!!

『おこづかい』を通して、こどもの「お金力」を高め、賢く生きる力を養います。
ご家庭での「おこづかい教育」の秘訣をそっとお伝えします！
親子参加大歓迎！
(小学生程度のお子様向けゲームあり)

対象者 保護者の方、子育てに関わる方

目安時間 60～90分（応相談）【月・木 午前中 以外】

材料費等 —

担当講師 ジブラルタ生命保険株式会社 福岡東支社

2

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

3

絵本の魅力
～こどもから大人まで～

絵本を楽しむってどんなこと？
絵本は、乳幼児の子どものためのものではありません。子どもの心をとらえる絵本から生涯を通じて、大人にとっても心を豊かにする絵本があります。元保育士であり、絵本専門士の立場から、あなたの心に届く1冊を一緒に見つけられたらと思います。

対象者 0～5歳を育てている保護者

目安時間 45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

4

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 こども学科 准教授 飯塚 恭一郎

5

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ね。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 こども学科 講師 高口 知浩

6

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カ月頃から離乳食を準備し、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

新規

7

親子でパラディソ体操®

10年ぶりに第2子を出産した40代のインストラクターが指導します。
子育て中の運動不足解消やリフレッシュ、肩こり腰痛予防に効果的な運動を、親子で一緒に楽しく行います。

対象者 未就園児の親子

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

8

ロコモ体操講習会

いつまでもご自身の足で歩き、生きがいのある生活を維持するには、少しでも早くロコモ対策を始めることが大切です。講習で具体的な予防法を学び、ご自宅で実践していきましょう。

対象者 高齢者

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。
プロジェクター、スクリーンをご準備ください。

担当講師 スポーツクラブ & スパルネサンス 福岡大橋24

担当講師 福岡女学院大学 人間関係学部子ども発達学科
教授 高原 和子

担当講師 香蘭女子短期大学 保育学科 准教授 中村 洋子

担当講師 体幹ケア スタジオ
J.finity (ジェイ・フィニティー)

担当講師 体幹ケア スタジオ
J.finity (ジェイ・フィニティー)

担当講師 一般社団法人 10分ランチフィットネス協会

担当講師 純真短期大学 こども学科 講師 豊辻 晴香

担当講師 株式会社 スタディオ パラディソ

担当講師 株式会社 スタディオ パラディソ

17

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

18

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

19

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

20

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

21

理学療法士が教える 体幹トレーニングの医学的ポイントを学ぼう！

近年「体幹」が重要視されてきましたが、そもそも体幹とは何かご存じですか？そこで、運動器の専門家の理学療法士が体幹についてわかりやすく解説し、医学的に正しい体幹トレーニングをお教えます。

対象者 —

目安時間 60分（応相談）【平日（土日は応相談）】

材料費等 プロジェクターがあると助かります。なければ持参します。

担当講師 株式会社REEHA（リーハ）

22

理学療法士が教える 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はなく、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 プロジェクターがあると助かります。なければ持参します。

担当講師 株式会社REEHA（リーハ）

新規

23

三大疾病と介護への備え ～大切な家族を想う行動～

三大疾病（がん、脳血管疾患、心疾患）と介護のお話です。現代社会で目まぐるしく変化する社会保障制度の現状、そして、今後の日本の展望も含め、私達が今からできる『備え』についてお伝えします。

対象者 20代～

目安時間 60分（応相談）【月・木 午前中 以外】

材料費等 —

担当講師 ジブラルタ生命保険株式会社 福岡東支社

新規

24

認知症とはどんな病気なの？

認知症とはどんな病気なの？認知症について理解が深まるように、皆さんと一緒に考えていきたいと思います。

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 講師 伊藤 尚加

【健康（病気・予防）】

新規

25

人生 100 年時代 ～人生会議初めてみませんか～

先駆的な治療が急速に発展するなか、慢性疾患を抱えながら、どのような場でどのように生きるのかが課題となっています。人生 100 年時代といわれるなかで、あなたはどこでどのような人生を送りたいと思いますか。将来の生き方を考えることは今をより良く生きることにつながります。看護の観点から人生会議の意味や方法についてお話します。

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 高齢者看護学
教授 渡邊 美保
准教授 山本 弘恵
准教授 池田 智

新規

26

妊娠中からの尿失禁予防

女性の尿失禁は、妊娠や分娩に起因することが多く、更年期になってからは、更に骨盤臓器脱が多くなると言われています。排泄の障害は、QOLに支障をきたします。今から、骨盤底筋群を大切にしておいて、女性の一生を快適に過ごす方法についてお話します。

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 母性・助産看護学
教授 篠崎克子

新規

27

考えてみませんか？心のリフレッシュ ～心を整えて、あなたらしい日常生活を～

心の健康は、私たちの生活の質を大きく左右します。心を知り、心を整える方法をお話します。この機会に、心のリフレッシュについて一緒に考えてみませんか？ストレスや不安を軽減し、自分らしい生活をするための具体的なアプローチを見つけていきましょう。

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 看護学部 精神看護学
准教授 宮崎 初
講師 栗原 はるか

新規

28

これからの医療を支える DX と AI ～健康寿命を延ばす最新技術とは？～

医療 DX と医療 AI が、どのように診断・治療・予防を進化させ、高齢者の健康寿命を延ばすのかを優しく解説します。最新の医療技術をわかりやすく紹介し、これからの医療の可能性を共に考える機会になればと思います。

対象者 —

目安時間 60 分（応相談）

材料費等 プロジェクターがあると助かります。なければ持参します。

担当講師 第一薬科大学 薬学部 先端医薬データ研究センター
教授 有馬英俊

新規

29

みんなではじめるおくちケア

口腔健康が全身の健康に与える影響について解説します。特に、歯を失うことがどのように生活の質を低下させるか、そしてその予防策やインプラントなどがどのように役立つかを紹介します。また、口腔ケアが慢性疾患予防に寄与することも説明します。歯科医院でもなかなかじっくり教えることができない、はみがきの実技研修などを行います。ご希望に合わせて実技の内容を承りますのでお気軽にご相談ください。

対象者 —

目安時間 60 分

材料費等 —

担当講師 医療法人ハレクラニ アロハ歯科

新規

30

気になる！ こどもの歯並び相談室

小児期からの歯並びの重要性について、適切な矯正が将来的な健康維持にどのように貢献するかを説明します。親がこどもの歯並びや口腔ケアに関心を持つきっかけとなる情報を提供します。歯科医院でもなかなかじっくり教えることができない、こどもの歯並びに合わせたはみがきの実技研修などを行います。ご希望に合わせて実技の内容を承りますのでお気軽にご相談ください。

対象者 0 歳～中学生の子どもを持つ保護者

目安時間 60 分

材料費等 —

担当講師 医療法人ハレクラニ アロハ歯科

新規

31

まだ間に合う!おうちでできる
介護に備えるための口腔ケア

高齢者向けにオーラルフレイル予防や通院が難しくなった場合の訪問歯科診療がどのように生活の質を向上させるかについて説明します。特に、嚥下障害（飲み込みにくくなる症状）や入れ歯のケアなど、高齢者特有の口腔問題への対応方法を紹介します。歯科医院でもなかなかじっくり教えることができない、実技研修としてはみがきの実技講座やおうちでできるお口の体操などを行います。ご希望に合わせて実技の内容を承りますのでお気軽にご相談ください。

対象者 高齢者、ご家族等の介護をされている方

目安時間 60分

材料費等 -

担当講師 医療法人ハレクラニ アロハ歯科

32

“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

33

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いたします。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

34

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

35

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もあります。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 プロジェクター、スクリーンをご準備ください。ご準備できない方は、ご相談ください。

担当講師 株式会社 新生堂薬局

36

「フレイル」の予防
－自宅で取り組む健康生活－

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。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

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 人生いつまでもいきいきシリーズ

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 看護学部 高齢者看護学
教授 渡邊 美保
准教授 山本 弘恵
准教授 池田 智

40 理学療法士が教える
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します。

対象者 —

目安時間 60分（応相談）【平日（土日は応相談）】

材料費等 プロジェクターがあると助かります。なければ持参します。

担当講師 株式会社REEHA（リーハ）

41 理学療法士が教える
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 成長期の子どもの親や指導者など

目安時間 60分（応相談）【平日（土日は応相談）】

材料費等 プロジェクターがあると助かります。なければ持参します。

担当講師 株式会社REEHA（リーハ）

新規
42 認知症診療の4つの誤解！？

認知症の診療において、世間一般で誤解されやすい4つの事項を説明することを通して、認知症診療の全体像をお話しします。

対象者 —

目安時間 60分【土日祝】

材料費等 —

担当講師 医療法人 PMC はなはた内科クリニック

新規
43 あなたは大丈夫？
—お薬と正しく付き合えていますか？—

「薬」は、健康維持や病気からの回復のために必須のアイテムです。しかし、あなたは薬に関する正しい知識を身につけていますか？薬と正しく付き合えていますか？間違った使い方をしていませんか？薬は正しく使わなければ効かないばかりか、体に害を及ぼすこともあります。本講座では、間違いやすい、誤解しやすい使い方を紹介し、改めて薬との付き合い方を見直す機会を提供したいと思います。

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

44 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

45 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ります。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

46

漢方と季節の養生法



日本には、四季があり季節の変化が体調に影響を与えます。季節の変化に応じた漢方の考え方により体調管理に役立つ情報を分かりやすくお話しします。

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 准教授 城戸 克己

47

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

48

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

【介護】

49

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 眞由美

50

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 ディアマインド

【食生活】

51

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

52

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

53 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ってく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

54 かし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ます。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

55 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

56 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

57 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

58 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 准教授 阪田 直美

59 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

60 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



61

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

62

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】



63

健康なマチ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がキホンです。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

64

理学療法士が教える
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します。

対象者 -

目安時間 60 分（応相談）【平日（土日は応相談）】

材料費等 プロジェクターがあると助かります。なければ持参します。

担当講師 株式会社REEHA（リーハ）

【くらし】



新規

65

みんなの相続
～相続の基礎と想いの伝え方～

大切な方たちに自分の『想い』をどう繋いでいくか。相続全般に関する基本と、想いを伝える 3 つの手段についてお伝えします。

対象者 50 歳以上

目安時間 60～90 分（応相談）【月・木 午前中 以外】

材料費等 -

担当講師 ジブラルタ生命保険株式会社 福岡東支社

新規

66

社会保障セミナー
～年金編～

誰もが一度は聞いたことのある「年金問題」。そこに焦点を当て、2024 年に行われた財政検証の話に基づき、自身で準備する（自助努力）ポイントをお伝えします。

対象者 20 代～50 代

目安時間 60～90 分（応相談）【月・木 午前中 以外】

材料費等 -

担当講師 ジブラルタ生命保険株式会社 福岡東支社

新規

67

今から始める！
生活設計セミナー！！

お子様の教育資金やご自身の老後の資金など、これからの資産づくりのヒントになるお話です。生活設計にかかわる基本的な知識や情報をお伝えします。

対象者 20 代～50 代

目安時間 60～90 分（応相談）【月・木 午前中 以外】

材料費等 -

担当講師 ジブラルタ生命保険株式会社 福岡東支社

新規

68

生成 AI の世界へようこそ！
～シニア世代のための新しい働き方の可能性について～

本講座では、文章・画像・動画・音楽などを生成する AI の魅力を紹介し、初心者の方でも気軽に参加できる内容となっていますので、「AI って何？」という方も大歓迎です！生成 AI で広がる新しい働き方の可能性について体験してみませんか？

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 薬学部 先端医薬データ研究センター教授 有馬英俊

★オンライン開催が可能な講座（詳細はお問合せください）

69

投資入門
～ハッピーマネーライフをはじめましょう!!～

2024 年度 6 月末時点で、日本は約 2,200 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。更に、日本経済もデフレから脱却し、インフレ経済が定着する中、自らの資産運用を再度見直す時期に来ていると思われます。本講座では、株式投資の話を中心に、資産形成についての話をしたいと考えています。※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・ランニング 総合学科
教授 中濱 雄一郎

70

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・ランニング 総合学科
教授 青柳 薫子

71

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

72

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

73

デジタルを使った豊かな暮らし



ネットと AI の技術が支える現代のデジタルの力は、「ウェルビーイング（well-being）」という満たされた人生の実現にも役立つとされ、政府においても「豊かに便利に IT を活用していこう」という呼びかけが行われています。デジタルは大きな利便性をもたらすものですが、危険性や課題も理解して対応できる力をつけることが大切です。

ネットの偽情報・誤情報にだまされないように、インターネットや生成系 AI が「どのようなもの」で「どんなことができるのか」…デジタル分野が苦手な方でも正しい理解へつながるようわかりやすく解説します！

対象者 —

目安時間 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

【趣味・教養】

新規

74

インテリア入門

家具のレイアウトの基本や、家具やカーテンの色使いなどインテリア・コーディネートに必要な知識をお話します。

対象者 一般成人

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・ランニング 総合学科
教授 河野 洋子

新規

76

あなたも知ってる(?)、実験の世界☆入門① ～実験器具をつかってみよう! ピーカー・フラスコ コース～

実験器具ってたくさんありますよね。触ってみたいけども、なかなかそのチャンスがありません。この講座では、ピーカー、三角フラスコ、メスシリンダー、メスフラスコを使って、実験器具の使い方とその特性を勉強します。
さて!いま挙げた実験器具の中で、お水を正確に測りとれるのは、どれでしょうか?

対象者 -

目安時間 40～60分

材料費等 -

担当講師 純真短期大学 食物栄養学科 准教授 橋本 聖子

新規

78

出張☆実験教室! この粉、何色になる?～ヨウ素デンプン反応～

ジャガイモにヨウ素液をかけると〇〇〇〇色に……。そんな実験が小学校でありました（または、これからあります）ね。有名な実験ですが、実は、すべての食べ物が〇〇〇〇色になるわけではないのです。どんな食べものが何色になるのでしょうか?実験で確認してみましょう!

対象者 -

目安時間 40～60分

材料費等 片栗粉、コーンスターチ、上新粉、白玉粉を各大さじ1～2杯ほど、ご用意ください。

担当講師 純真短期大学 食物栄養学科 准教授 橋本 聖子

新規

80

熊本支援・方言プロジェクト★ を振り返る

2016年に発生した熊本地震において、方言の研究から行われた支援活動のお話をします。災害地への支援は医療・ボランティア・寄付など様々な形がありますが、「方言」による支援もあります。現地でのコミュニケーションがいかに大切か、その際、「方言」が1つの鍵になることを、資料をあげて説明していきます。文系学問の社会貢献の1例でもあることを示したいと思います。

対象者 -

目安時間 60～90分

材料費等 プロジェクターとスクリーンを用意してもらえると助かります。パソコンは持参します。

担当講師 福岡女学院大学 人文学部メディア・コミュニケーション学科 教授 二階堂 整

新規

75

アサーティブ（中立型・友好的）な コミュニケーションのコツ

自分の意見や気持ちを把握して、相手に伝え、相手の意思も尊重する友好的なコミュニケーションスキルです。ご自分の意見や気持ちを相手にお伝えされていますか?様々な場面で、多くの方と話される場合、あらゆる場でアサーティブを活かすことができます。利用すればするほど、向上していくスキルについてご紹介します。

対象者 高校生以上

目安時間 60分

材料費等 -

担当講師 純真学園大学 看護学科 講師 脇崎 裕子

新規

77

あなたも知ってる(?)、実験の世界☆入門② ～実験器具をつかってみよう! ピペット コース～

実験器具ってたくさんありますよね。触ってみたいけども、なかなかそのチャンスがありません。この講座では、こまごめピペット、メスピペットを使って、実験器具の使い方とその特性を勉強します。
さて!いま挙げた実験器具の中で、お水を正確に測りとれるのは、どちらでしょうか?

対象者 -

目安時間 40～60分

材料費等 -

担当講師 純真短期大学 食物栄養学科 准教授 橋本 聖子

新規

79

見て楽しい!塗って楽しい! 方言地図

方言地図とは、全国各地の方言を地図上にまとめたものです。『日本言語地図』を見ると、「さつまいも」を九州で「カライモ・トイモ」（唐芋）、中国・四国で「リュウキュウイモ」（琉球芋）、近畿より東で「サツマイモ」（薩摩芋）ということがわかります。芋の名前が、芋の流通を反映しています。この講座では、いくつかの例を取り上げ、その方言地図に実際に色を塗ってもらいます。そして、その方言地図の分布について解説します。

対象者 -

目安時間 60～90分

材料費等 対面の場合、プロジェクターがあるとわかりやすいです。なくても可能です。

担当講師 福岡女学院大学 人文学部現代文化学科
准教授 門屋 飛央

81

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

【趣味・教養】

82

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

83

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 准教授 青木 友紀子

84

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 准教授 青木 友紀子

85

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。おしゃべりを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つくります。

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

86

ラッピング講座

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 300 円 / 人

担当講師 香蘭女子短期大学 食物栄養学科 准教授 青木 友紀子

87

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

88

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

89

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

◆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、大学院（ストラテジックデザインコース、環境設計コース、人間生活デザインコース、未来共生デザインコース、メディアデザインコース、音響設計コース）

講座 81 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、テクニカル専攻科、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 2 ネイチャーあそび P.2
10 からだところをほぐすストレッチ運動 P.3
51 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?~
52 こころと食事の関係 最新線編 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~
53 肺疾患の死亡率が急上昇中。 P.9
呼吸が苦しい方への食事療法について
54 かしく受験を乗り切ろう! P.9
~受験期のレシビや栄養素、時間帯は?~
55 微生物を使った発酵食品について P.9
56 寝たきりを予防するための食事と栄養 P.9
69 投資入門 P.11
~ハッピーマネーライフをはじめましょう!!~
70 簿記入門 P.11
74 インテリア入門 P.12
82 モビールをつくる P.13
83 簡単にできる膨らむお菓子①「肉まん・あんまん」 P.13
84 簡単にできる膨らむお菓子②「スフレパンケーキ」 P.13
85 紋切り型であそぼう P.13
86 ラッピング講座 P.13

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、大学院（看護学専攻、保健衛生学専攻）

講座 24 認知症とはどんな病気なの? P.4
32 “ちょっと耳寄りな” 聴覚の話 P.6
33 認知症の予防 認知症を知ることから始めよう P.6
34 あなたの骨は大丈夫? P.6
骨粗しょう症（こつしょうしょう）について考える
44 東洋医学の体質分類によるオーダーメイド医療 P.7
45 血液透析ってどんな治療なの? P.7
57 健康食品との関わり方 P.9
75 アサーティブ（中立的・友好的）な P.12
コミュニケーションのコツ

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 3 絵本の魅力~こどもから大人まで~ P.2
4 3~5 歳児の人間関係はこう変わっていく P.2
5 子育てを楽しもう! P.2
6 離乳食の進め方 P.2
14 音楽 de 健康づくり P.3
76 あなたも知ってる(?)、実験の世界☆入門① P.12
~実験器具をつかってみよう!ピーカー・フラスコ コース~
77 あなたも知ってる(?)、実験の世界☆入門② P.12
~実験器具をつかってみよう!ピペット コース~
78 出張☆実験教室!この粉、何色になる? P.12
~ヨウ素デンプン反応~

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 49 楽々介護技術体験 P.8
58 食生活を見直してみよう P.9
59 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 (薬学部)
南区玉川町 14 (看護学部)

学科 薬学部（薬学科、漢方薬学科、薬科学科）、看護学部、大学院（薬学研究科）

講座 25 人生 100 年時代~人生会議初めてみませんか~ P.5
26 妊娠中からの尿失禁予防 P.5
27 考えてみませんか?心のリフレッシュ P.5
~心を整えて、あなたらしい日常生活を~
28 これからの医療を支える DX と AI P.5
~健康寿命を延ばす最新技術とは?~
36 「フレイル」の予防 -自宅に取り組む健康生活- P.6
37 生活習慣予防対策 P.6
38 働く人の健康 P.6
39 人生いつまでもいきいきシリーズ P.7
43 あなたは大丈夫? P.7
~お薬と正しく付き合えていますか?~
46 漢方と季節の養生法 P.8
47 薬のことを知って、安心して薬を飲みましょう P.8
48 薬の危険な飲み合わせ・食べ合わせ P.8
63 健康なマチをみんなでつくりよう P.10
~災害支援経験も含めて~
68 生成 AI の世界へようこそ! P.10
~シニア世代のための新しい働き方の可能性について~

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 9 身近な道具で健康づくり P.3
73 デジタルを使った豊かな暮らし P.11
79 見て楽しい!塗って楽しい!方言地図 P.12
80 熊本支援・方言プロジェクトを振り返る P.12

◆企業別索引

ジブラルタ生命保険株式会社 福岡東支社

所在地 中央区長浜 1 丁目 1-35 新 KBC ビル 7 階

事業内容 【人間愛・家族愛】を不朽の原理として、お客様に情熱を持ってオーダーメイドの保障をお届けしております。地域密着型を強みに、結婚・出産・転職・リタイア後の生活といった人生の節目におけるニーズの変化に合わせて、クオリティの高いサービスをご提供いたします。

講座 1 「おこづかい」が子どもの人生を変える!! P.2
23 三大疾病と介護への備え ～大切な家族を想う行動～ P.4
65 みんなの相続 ～相続の基礎と想いの伝え方 P.10
66 社会保障セミナー ～年金編～ P.10
67 今から始める! 生活設計セミナー!! P.10

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 13 10 分ランチフィットネス® P.3

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 35 地域に飛び出す健康学校 P.6

株式会社 スタディオ パラディソ

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 7 親子でパラディソ体操® P.2
15 足指力アップで転倒予防 P.3
16 50 歳からのヒップホップダンス入門編 P.3
17 パラディソ体操® 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 8 ロコモ体操講習会 P.2
18 みんなでエンジョイテニス! P.4

体幹ケア スタジオ J.finity (ジェイ・フィニティー)

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! 「寝る・座る」簡単な運動でカラダの歪みを整え・引き締め・動けるカラダを作ります。人生 100 年! やりたいことをやり続けるためにカラダの土台が必要。『ー 11 歳のアナタ=姿勢作り』運動苦手な方も笑顔で輝く毎日を一緒に共有していきましょう♡

講座 11 骨盤底筋群を鍛えて 姿勢キレイ! お腹スッキリ! P.3
12 骨盤底筋群を鍛えて キレイな背筋を取り戻す P.3

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ザセンター、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 50 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の健康をサポートする運動施設です。

講座 19 姿勢の歪みを“見える化”! P.4
見た目年齢-10 歳の美姿勢エクササイズ

医療法人ハレクラニ アロハ歯科

所在地 南区大橋 1 丁目 3-18 リビル 101

事業内容 南区大橋駅から徒歩 10 秒の場所で、おこさまから高齢者まで歯科医療を通じて地域の方々にたくさんの笑顔を届けられるようなクリニックを目指しております。

講座 29 みんなではじめるおうちケア P.5
30 気になる! こどもの歯並び相談室 P.5
31 まだ間に合う! P.6
おうちでできる介護に備えるための口腔ケア

医療法人 PMC はなはた内科クリニック

所在地 南区花畑 3 丁目 33-10

事業内容 「あたまたからだのかかりつけ医」として、地域の皆様に寄り添う医療を目指しております。診療科目は、一般内科・脳神経内科・消化器内科で、訪問診療も行っています。頭痛、めまい、物忘れ等の症状の方の診療、また女性専門医が内視鏡検査・診察を行っています。

講座 42 認知症診療の 4 つの誤解!? P.7

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 2 1

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 71 知ってますかフードバンク P.11
72 食品ロス削減学習会 P.11

雪印メグミルク株式会社



所在地 (九州支店) 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 丁目 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 60 骨カルシウムセミナー (健康な骨とカルシウムのお話) P.9
61 どこから来るのかな? 「牛乳」のお話 P.10
62 スポーツ食育〜「食」はあなたの未来を創ります〜 P.10
成長期やスポーツをする人へ
87 ヨーグルトセミナー P.13
88 チーズをおいしく楽しむために (チーズのお話) P.13
89 チーズの知識を深めよう! P.13

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 20 ピラティスでいつまでも元気に歩ける身体作りを P.4

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 医療専門職の知識経験をもとに、介護保険のリハビリ専門デイサービス「リハの実」や、健康経営 (労災予防)、スポーツ障害予防、介護予防といった予防医学に力を入れています。様々なヘルスケア事業に取り組み、地域の「保健室」のような存在を目指していきます。

講座 21 理学療法士が教える P.4
体幹トレーニングの医学的ポイントを学ぼう!
22 理学療法士が教える P.4
運動で健康寿命を延ばそう!
40 理学療法士が教える P.7
ヘルスツーリズムについて〜旅行が健康に及ぼす好循環〜
41 理学療法士が教える P.7
成長期のスポーツ障害を予防しよう!
64 理学療法士が教える P.10
災害に備えよう!〜エコノミクス症候群について学ぶ〜

こちらでもご利用ください!

■ 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。

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。

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
	団体概要	該当するものに○をつけてください。 ・公民館サークル ・シニアクラブ ・子ども会 ・その他()
	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:(〒 —) 福岡市南区
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

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

(様式2)

FAX送信先 南区企画振興課(FAX: 559-5014)

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)				
☐ 病気になるための運動 ☐ 高齢者向けの運動 ☐ 睡眠 ☐ 認知症予防				
☐ 感染症予防や治療 ☐ 生活習慣病の予防や治療 ☐ 正しい薬の使い方				
☐ 漢方・サプリメント ☐ 病気になるための食生活 ☐ 介護する側の心得・技術				
☐ 食の安全 ☐ 料理(実習) ☐ 食文化(郷土料理、国の伝統料理)				
☐ 子育て(乳幼児期) ☐ 子育て(学童期)				
☐ 絵本の読み聞かせ ☐ 親子遊び(リトミック)				
☐ 防災 ☐ 老後の資産管理 ☐ 外国人にも伝わる日本語(やさしい日本語)				
☐ 工作・小物づくり ☐ 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)