



南区の大学・企業による



令和8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

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

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。



申込フォーム・
各種様式はこちら

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!

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。

5. 報告（講座の実施から2週間以内）

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。

👉 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.7
	食生活	P.8
	防災	P.9
	くらし	P.9
	趣味・教養	P.10
	◇大学別索引	P.12
	◇企業別索引	P.13

【子ども・子育て】

新規

1 0歳からはじめる心と体の土台づくり

赤ちゃんとの生活は、毎日があっという間。「これでいいのかな?」と思うこともありますよね。実は、早寝・早起き・朝ごはんは、体の成長だけでなく、心の安定や脳の発達、親子の安心できる関係づくりにもつながっています。「ちゃんとできていないかも…」と不安に思っている方も大丈夫。子育てが少し楽しく、ほっとできるようなお話を届けます。※託児はございません。お子様と一緒にどうぞ。

- 対象者** 生後0か月から1歳頃のお子さまの保護者
- 目安時間** 30分
- 材料費等** -
- 担当講師** 純真学園大学 看護学科 助教 津留 響子

新規

2 アイサイン気づいていますか? ～ストレスとの付き合い方～

対象者の希望に合わせて担当者や内容を決定します。
・赤ちゃんから小学校までのお子さんについてのお悩み
・お子さんとの付き合い方
・子育てのストレスとの付き合い方～

- 対象者** 未就学児童、小学生の保護者
- 目安時間** 60分（応相談）
- 材料費等** ①パソコン（準備が難しい場合は持参します）
②プロジェクター
- 担当講師** 第一薬科大学 看護学部
公衆衛生看護学領域 講師 若松 千尋

3 ネイチャーあそび

野外活動（雨天時も可能）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。
※時間は対象や人数により変更可能です。

- 対象者** 小学生～大人（親子での参加可能）
- 目安時間** 60～120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

4 「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** 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** ジブラルタ生命保険株式会社 福岡東支社

【健康（運動・体づくり）】

新規

5 フレイル講習会

年を重ねるとともに疲れやすく動くのが面倒になり、気持ちもだんだん内向きになりがちです。そのまま年のせいだとあきらめていると、フレイル・要介護へ向かってしまいます。しかし、まだ大丈夫!正しいフレイルの対処法を学び、元気で健康的な体を手に入れましょう!

- 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&サウナスパルネサンス 福岡大橋24

6 からだとところをほぐすストレッチ運動

日々元気に過ごすために、毎日の生活の中に簡単に取り入れられるストレッチや運動を行います。椅子・フロアなど会場に合わせて対応します。

- 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

7 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

8 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

★ 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

50歳からの 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 スタジオ パラディソ

10

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 スタジオ パラディソ

11

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 スタジオ パラディソ

12

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&サウナスパルネサンス 福岡大橋24

13

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。その中でも、咳やくしゃみなど、腹圧がかかった時に自分の意思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【平日 午後のみ】

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 体幹ケアスタジオ
J.finity (ジェイ・フィニティー)

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。骨盤底筋は筋肉を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【平日 午後のみ】

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 体幹ケアスタジオ
J.finity (ジェイ・フィニティー)

15

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。詳細はお問合せください。

対象者 -

目安時間 60分 ※参加人数に応じて所要時間が変動します。ご相談ください。

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

16

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。

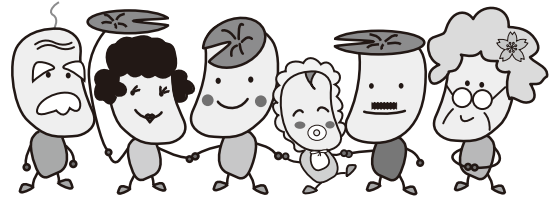
担当講師 株式会社REEHA(リーハ)

17

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)



【健康（病気・予防）】

新規

18

社会保障セミナー～介護編～

少子高齢化が加速する現代において、避けて通ることができない「介護問題」。こちらのセミナーでは、介護における現状や公的介護保険制度の基礎的な内容、そして、皆さんが不安を抱えていらっしゃる、介護への対策などを情報提供いたします。

- 対象者 20代～
- 目安時間 60～90分(応相談)【月・木 午前中 以外】
- 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 ジブラルタ生命保険株式会社 福岡東支社

新規

19

命をつなぐAED体験

AED(自動体外式除細動器)は、急に心臓が止まった時に、音声案内に従って操作することで命を助けることのできる機器です。街中のあらゆる場所に設置されており、操作について特別な資格は必要ありません。この講座では、AEDの基本的な使い方や設置場所などをわかりやすくお伝えし、模擬AEDを用いた操作体験をしていただきます。「自分にもできる」という安心感を持ち、いざという時に備える一歩を一緒に踏み出してみませんか?

- 対象者 ・年齢・性別を問わない
・12名まで
- 目安時間 60分
- 材料費等 ・スクリーンおよびプロジェクター必要
・AED操作体験の際は、2名1組になっていただきます。
- 担当講師 純真学園大学 看護学科

20

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。

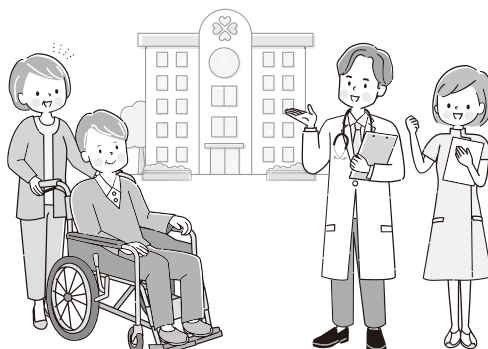
- 対象者 20代～
- 目安時間 60～90分(応相談)【月・木 午前中 以外】
- 材料費等 プロジェクターがあると助かります。なければ持参します。
- 担当講師 ジブラルタ生命保険株式会社 福岡東支社

21

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 60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



★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（病気・予防）】

22 “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

23 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

24 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：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
 測定のみ：体組成チェック・骨密度チェック・血管年齢
 (※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

25 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

26 今日からはじめる、生活習慣予防

対象者の希望に合わせて担当者や内容を決定します。
 ・高血圧、高脂血症(脂質異常症)など生活習慣病
 ・メタボリックシンドローム
 ・ロコモティブシンドローム など

- 対象者 -
- 目安時間 60分(応相談)
- 材料費等 ①パソコン(準備が難しい場合は持参します)
②プロジェクター
- 担当講師 第一薬科大学 看護学部 公衆衛生看護学領域 講師 若松 千尋

27 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

28 人生100年時代 ～人生会議始めてみませんか～

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繋がります。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

29 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、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

★ オンライン開催が可能な講座(詳細はお問合せください)

30 「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。自宅にこもっていると心身の機能が低下していきます。適度な運動、十分な栄養、ストレス解消、健康管理について、自宅に取り組む一日の行動目標を、8つご紹介します。

※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。

対象者 高齢者

目安時間 60分

材料費等 要①パソコン、②プロジェクター、③各自筆記用具

担当講師 第一薬科大学 衛生化学分野 准教授 小武家 優子

31 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て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 プロジェクター、スクリーン、HDMIケーブル、マイクをご準備ください。ご準備できない方はご相談ください。

担当講師 医療法人ハレクラニ アロハ歯科

32 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ご紹介します。

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うち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 プロジェクター、スクリーン、HDMIケーブル、マイクをご準備ください。ご準備できない方はご相談ください。

担当講師 医療法人ハレクラニ アロハ歯科

33 みんなではじめるおうちケア

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 プロジェクター、スクリーン、HDMIケーブル、マイクをご準備ください。ご準備できない方はご相談ください。

担当講師 医療法人ハレクラニ アロハ歯科

34 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)

35 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)



★オンライン開催が可能な講座(詳細はお問合せください)

36 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

37 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

38 漢方薬ってなに？

漢方薬は古くから日本で用いられてきました。近年では保険診療にも広く活用されています。本講座では、漢方の基本的な考え方(気・血・水、体質(証))や日常生活での活用方法についてわ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 第一薬科大学 地域医療薬学センター 教授 城戸 克己

39 薬のことを知って、安心して薬を飲みましょう

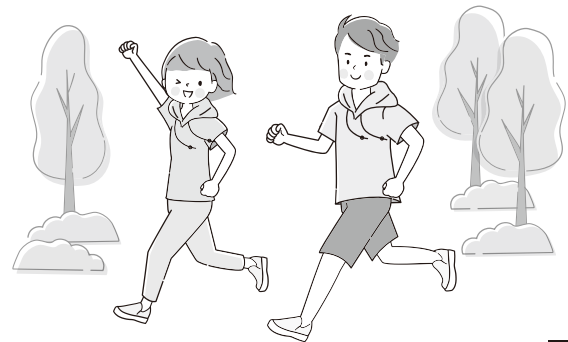
体調が悪い時は薬の出番ですが、薬を飲むのが不安で飲まない方もいます。とくに、子供、妊婦・授乳婦、高齢者では副作用などが心配になります。安心して薬を飲んで健康になるため、正しい薬の使い方について知りましょう。

- 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

40 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



【介護】

41 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



★ 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

42

お米の好みを見つけよう ★

五ツ星お米マイスターが教えるあなたのお米の「好み」を見つけるワークショップ!日本の主食「お米」選び、どうされていますか?品種?価格?産地?など、意外となんとなくという方が多いんです。実は、人それぞれ「好み」が分かれるお米!身近すぎて、日常すぎて、自分のお米の好みなんて考えたことなかったという方も多いのでは?そんなあなたに、ご自分のお米の「好み」を、そしてお米の選び方をお教えます。最後は、特徴の異なる新米を食べ比べ、あなたの「好み」を答え合わせします!

- 対象者 5歳以上 定員:10名(10名以上は応相談)
- 目安時間 60分(応相談)
【平日・土曜(日曜・祝日は応相談)】
- 材料費等 プロジェクター、スクリーンをご準備ください。
- 担当講師 米のしんかい・みのりや(井尻食糧販売企業組合)

43

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(打ち合わせにより決定)
- 材料費等 -
- 担当講師 香蘭女子短期大学 食物栄養学科
教授 北原 勉

44

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、こころと栄養の関係が重要です。拒食・過食、うつ病、双極性障害、統合失調症など様々なこころの病気があります。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。(日本精神科病院協会通信教育講師・全国精神科栄養士協会理事)

- 対象者 -
- 目安時間 40~60分(打ち合わせにより決定)
- 材料費等 -
- 担当講師 香蘭女子短期大学 食物栄養学科
教授 北原 勉

45

寝たきを予防するための
 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
教授 北原 勉

46

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。既に日本人の死亡率の1位が肺がん(男性1位・女性2位)です。肺炎による死亡も増え要注意です。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(打ち合わせにより決定)
- 材料費等 -
- 担当講師 香蘭女子短期大学 食物栄養学科
教授 北原 勉

47

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



★ オンライン開催が可能な講座(詳細はお問合せください)

【食生活】

48

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

49

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

50

牛乳の大切さを知ろう!

「給食に牛乳が出るのは何でかな?」「牛乳ってどうやってできているのかな?」いつも飲んでいる牛乳だけど、知らないことがいっぱい。牛乳の秘密を、楽しく、わかりやすく教えます。
※プラス45分で体験学習(バターづくり)を追加できます。
【5~10月は除く、人数要相談】

対象者 小学生 ※20名以上

目安時間 45分【平日】

材料費等 -

担当講師 雪印メグミルク株式会社

51

骨カルシウムセミナー ~骨の未来はあなたがつくる~

- ・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 小学生~高齢者まで ※20名以上

目安時間 60分【平日】

材料費等 -

担当講師 雪印メグミルク株式会社

【防災】

52

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ながキホンです。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

53

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

54

外貨のきほん ~より良い人生をおくるため~

近年、NISAやiDeCoの普及により、今まで以上に身近な存在になってきた外貨の存在。こちらのセミナーでは、金融情報や財政の基礎的なお話から、外貨と上手く「共存」するための基本的な考え方や知識をお伝えします。

対象者 -

目安時間 60分程度(応相談)【月・木 午前中 以外】

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 ジブラルタ生命保険株式会社 福岡東支社

55

投資入門 ~ハッピーマネーライフをはじめましょう!!~

2025年度9月末時点で、日本は2,286兆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 ライフプランニング総合学科
教授 中濱 雄一郎

56

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？筆記用具を持参してください。

- 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 青柳 薫子

57

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～60代
- 目安時間 60～90分（応相談）【月・木 午前中 以外】
- 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 ジブラルタ生命保険株式会社 福岡東支社

58

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 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 ジブラルタ生命保険株式会社 福岡東支社

59

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

60

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

61

デジタルを味方につける！
豊かな暮らしと情報リテラシー講座

「ネットの情報、どれを信じればいい？」「話題のAIで何ができるの？」そんな疑問をスッキリ解決しませんか？本講座では、最新のデジタル技術をやさしく紐解き、偽情報に惑わされないためのコツや、偽メールを見分ける注意点などをお話します。デジタルを「怖いもの」から「便利な道具」へ。初心者の方も、この機会に新しい一歩を踏み出してみましよう！

- 対象者 -
- 目安時間 90分
- 材料費等 プロジェクター・マイクがあれば助かりますが、必須条件ではありません。
- 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

62

透ける紙の折り紙
～トランスパレントペーパーでつくる窓かざり～

半透明の折り紙を折り重ねることで模様を作ります。窓辺に飾るとステンドグラスのようになります。「サンキャッチャー（光をつかむもの）」とも呼ばれる折り紙を楽しみましょう。

- 対象者 小学生以上
- 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

63

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と思われる、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

★オンライン開催が可能な講座（詳細はお問合せください）

64

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

65

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

66

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(またはあんどん)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

67

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

68

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

69

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 20名以上

目安時間 90分(試食込)【平日】

材料費等 500円/人

担当講師 雪印メグミルク株式会社

70

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 20名以上

目安時間 50分【平日】

材料費等 -

担当講師 雪印メグミルク株式会社



九州大学芸術工学部



所在地 南区塩原4丁目9-1

事業内容 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 63 CGによる科学と芸術とデザインの融合 P.10

純真学園大学



所在地 南区筑紫丘1丁目1-1

事業内容 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

1	0歳からはじめる心と体の土台づくり	P.2
19	命をつなぐAED体験	P.4
21	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	P.4
22	“ちょっと耳寄りな”聴覚の話	P.5
23	認知症の予防 認知症を知ることから始めよう	P.5
36	血液透析ってどんな治療なの?	P.7
37	東洋医学の体質分類によるオーダーメイド医療	P.7
48	健康食品との関わり方	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)

事業内容 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

2	アイサイン気づいていますか? ~ストレスとの付き合い方~	P.2
25	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~	P.5
26	今日からはじめる、生活習慣予防	P.5
27	人生いつまでもいきいきシリーズ	P.5
28	人生100年時代~人生会議始めてみませんか~	P.5
29	妊娠中からの尿失禁予防	P.5
30	「フレイル」の予防-自宅で取り組む健康生活-	P.6
38	漢方薬ってなに?	P.7
39	薬のことを知って、安心して薬を飲みましょう	P.7
52	健康なマチをみんなでつくりよう ~災害支援経験も含めて~	P.9

香蘭女子短期大学



所在地 南区横手1丁目2-1

事業内容 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

3	ネイチャーあそび	P.2
6	からだところをほぐすストレッチ運動	P.2
43	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?~	P.8
44	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~	P.8
45	寝たきりを予防するための食事と栄養	P.8
46	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	P.8
47	微生物を使った発酵食品について	P.8
55	投資入門 ~ハッピーマネーライフをはじめましょう!!~	P.9
56	簿記入門	P.10
62	透ける紙の折り紙 ~トランスパレントペーパーでつくる窓かざり~	P.10
64	簡単にできる膨らむお菓子①「肉まん・あんまん」	P.11
65	簡単にできる膨らむお菓子②「スフレパンケーキ」	P.11
66	紋切り型であそぼう	P.11

精華女子短期大学



所在地 博多区南八幡町2丁目12-1

事業内容 幼児保育学科、食物栄養専攻、生活総合ビジネス専攻

講座 49 食生活を見直してみよう P.9

福岡女学院大学



所在地 南区日佐3丁目42-1

事業内容 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)、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

61	デジタルを味方につける!豊かな暮らしと情報リテラシー講座	P.10
67	熊本支援・方言プロジェクトを振り返る	P.11
68	見て楽しい!塗って楽しい!方言地図	P.11



米のしんかい・みのりや (井尻食糧販売企業組合)



所在地 南区柳瀬 2-10-9

事業内容 創立84年、会社設立73年、福岡市南区のお米屋です。
・卸売：量販店様、飲食店様などへの業務用米のご提供
・小売：玄米専門店として、玄米量り売り、その場で精米でご提供
「お米も生鮮食品」をテーマに、お客様に精米したてのお米をお届けしております。

講座 42 お米の好みを見つけよう P.8

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 7 10分ランチフィットネス® P.2

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
8 親子でパラディン体操® P.2
9 50歳からのヒップホップダンス入門編 P.3
10 足指カアアップで転倒予防 P.3
11 パラディン体操®
～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～ P.3

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。『11歳のアナタ=姿勢作り』運動苦手な方も笑顔で輝く毎日と一緒に共有していきましょう♡

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

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 15 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 P.3

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 1-1-35 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
4 「おこづかい」が子どもの人生を変える!! P.2
18 社会保障セミナー～介護編～ P.4
20 三大疾病と介護への備え～大切な家族を想う行動～ P.4
54 外貨のきほん～より良い人生をおくるため～ P.9
57 今から始める!生活設計セミナー!! P.10
58 みんなの相続～相続の基礎と想いの伝え方～ P.10

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、やりたいことができ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 24 地域に飛び出す健康学校 P.5

スポーツクラブ&サウナスパ 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きます。「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
5 フレイル講習会 P.2
12 みんなでエンジョイテニス! 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 41 介護のこと知りたい! P.7

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、お客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笑顔をお届けられるようなクリニックを目指しております。

講座
31 気になる!こどもの歯並び相談室 P.6
32 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 P.6
33 みんなではじめるおうちケア P.6

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 「あたまと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・診療を行っています。

講座 40 認知症診療の4つの誤解!? P.7

特定非営利法人 フードバンク福岡




所在地 城南区堤2丁目 9-23

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 59 知ってますか？フードバンク P.10
60 食品ロス削減学習会 P.10

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」「飲料・デザート類」等商品の製造・販売を行っています。食育活動も積極的に行っており、あらゆる人々が健康で生き生きとした毎日を送るためのお手伝いをし、豊かな食生活と持続可能な社会づくりに貢献します。

講座 50 牛乳の大切さを知ろう! P.9
51 骨カルシウムセミナー～骨の未来はあなたがつくる～ P.9
69 チーズをおいしく楽しむために (チーズのお話) P.11
70 ヨーグルトセミナー P.11

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サービス「リーハの実」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 16 理学療法士が教える 運動で健康寿命を延ばそう! P.3
17 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! P.4
34 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! P.6
35 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～ P.6
53 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～ P.9

こちらもご利用ください!

<h4>福岡市出前講座</h4>  <p>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ます。</p>	<h4>福岡市 NPO出前講座</h4>  <p>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ます。</p>	<h4>南区職員による出前講座</h4> <p>区役所の所管する事務事業に関する出前講座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。</p>
---	--	--

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。

MEMO

A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.

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	4	3	2	1
そう思う	ややそう思う	どちらとも言えない	あまりそう思わない	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	4	3	2	1
そう思う	ややそう思う	どちらとも言えない	あまりそう思わない	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	4	3	2	1
そう思う	ややそう思う	どちらとも言えない	あまりそう思わない	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)