



期 間 令和8年 1月23日(金)～2月20日(金)[全5回]

実 施 場 所 生涯学習総合センター

〒803-0811 小倉北区大門1-6-43 (27ページアクセス参照)

申込・問合せ先 生涯学習総合センター

〒803-0811 小倉北区大門1-6-43
TEL: 571-2735 FAX: 571-0943

時 間 10:00～12:00

応募締切

1月4日(日)

スマートフォンからも
お申込みできます▶



定 員 30名

受講料 3,000円

受講生への
メッセージ

コーディネーター：生涯学習総合センター

平均寿命や健康寿命が延び、人生100年時代といわれる近年。生涯にわたる学習は、健康で豊かな長寿を支える重要な要素になります。今持っている知識やスキルを時代に合わせてアップデートし、心身ともに健康的に過ごしましょう！

今回は「健康」をテーマに、市内にある大学の先生をお迎えして、様々な視点からお話をさせていただきます。

この講座を通して“今日からできること”を見つけていきましょう！

回数	月 日	テーマ・内容	担当講師
1	1/23 (金)	人生100年時代を豊かにする 北九州市立大学のリカレント教育 北九州市立大学が提供している「i-Designコミュニティカレッジ」や「法学部コミュニティ・コース」など、社会人向け教育の趣旨・目的を紹介するとともに、そこで体験できる学びの特徴を解説します。	北九州市立大学 副学長・教授 内田 晃
2	1/30 (金)	北九州の都市変遷のストーリーと 地域資源としての近現代建築の風景 近代産業発祥の地、北九州に今も残る近現代建築を地域資源として次世代に継承することが、持続可能なまちづくりに繋がることを市民の皆さんと一緒に考えたいと思います。	九州女子大学 家政学部 生活デザイン学科 特任教授 佐久間 治
3	2/6 (金)	早めのフレイル対策と介護予防 ～日常生活で実践できる取り組み～ フレイル対策と介護予防にとって重要な「運動」、「栄養」、「社会参加」等の多要素による取り組みとその効果を紹介します。 また、参加者の方々にはそれらの取り組みを実践いただくとともに、生活に取り入れるためのポイントを説明します。	九州栄養福祉大学 リハビリテーション学部 理学療法学科 助教 松崎 英章 地域における高齢者の介護予防や健康づくりに関する取り組みについて研究しています。
4	2/13 (金)	食品の力を効率的に取り入れよう！ 食品に含まれる成分は、それぞれ特有の性質を持っています。その性質を知ること、その成分を効率的に身体に取り入れることができます。日常の食生活に取り入れやすい食品成分のお話と、食品を使ったちょっとした『実験』にも取り組みたいと思います。	西南女学院大学 保健福祉学部 栄養学科 准教授 船越 淳子 食品の機能性に関する研究を中心に行っています。 また、糠床に関する研究にも取り組んでいます。
5	2/20 (金)	自覚できない心(認知バイアス)を考えよう よかれと思ってしたことでも相手の気分を損ねてしまったり、相手のちょっとした冗談が後々まで気になったり・・・、こうした問題の原因には考え方の偏り(認知バイアス)があることがあります。 今回は、心理学を通して自覚できない心(認知バイアス)について考えてみましょう。	九州女子大学 人間科学部 心理・文化学科 教授 鍋田 智広 専門は認知心理学と教育心理学です。記憶などの認知機能における錯覚について研究しています。

スポット受講

詳細は2ページ

料 金

1000円/回

何回でも可