

北九州市民カレッジ

令和7年度 後期 講座案内

あなたの学びは、ここにある

受講生
募集中

10月から順次開講

北九州市立生涯学習総合センター
北九州市立八幡西生涯学習総合センター

Kitakyushu
Action!
動かせ、未来。北九州市

Kitakyushu
SDGs

北九州市民カレッジ

とは

高く

高度で専門的な学習ニーズにお応えする講座です。

深く

各分野の専門家が講座の流れをコーディネートし、体系的な学習を提供します。

学ぶ

現代社会が抱える課題から専門的なことまで、幅広く学びます。

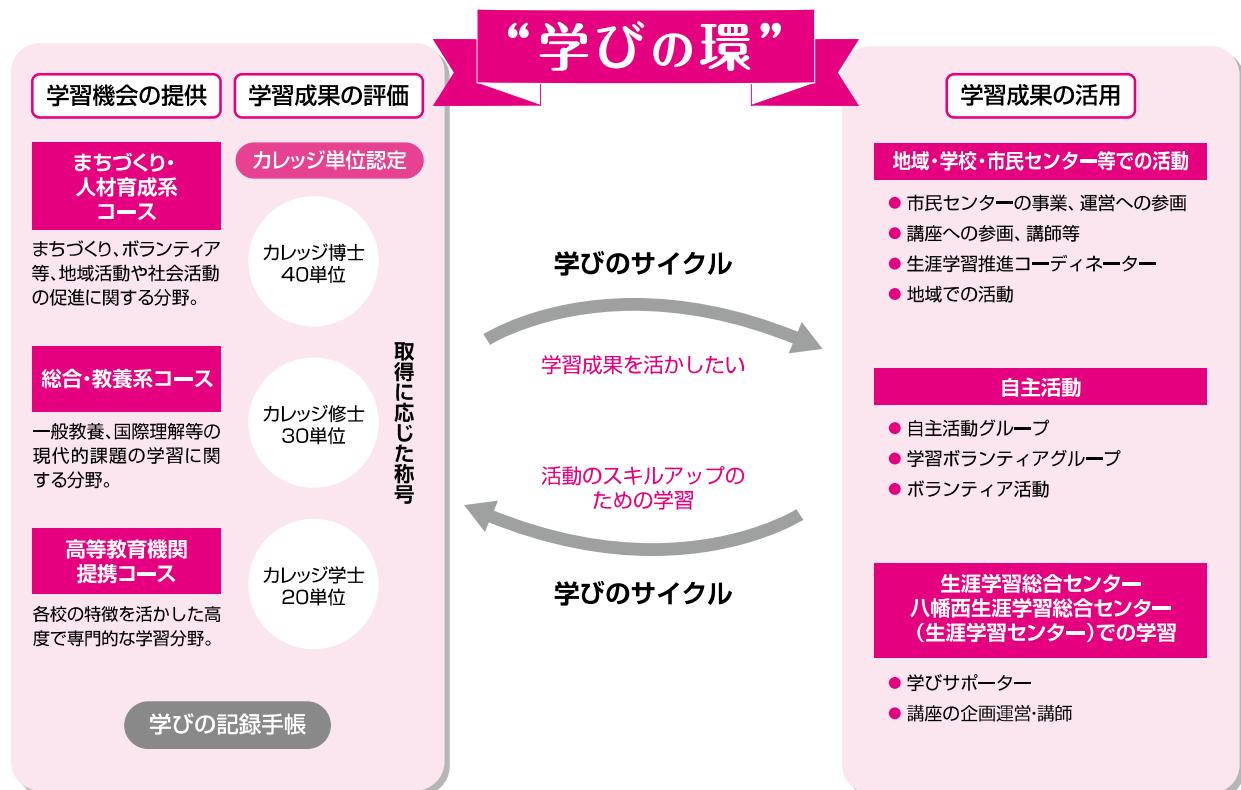
創る

調査・研究など講師とともに講座を創りあげ、学んだ成果を発信します。

市民の多様な学習ニーズに対応した生涯学習機会を提供し、自己実現の促進および「循環型生涯学習社会」を担う人材の育成を図ります。

北九州市民カレッジのしくみ

北九州市民カレッジでは、学習するだけではなく、学習成果を地域や学校、自主活動で活用できる学びのサイクルの実現を目指しています。



人生の質の向上 ボランティア 市民力の向上
地域社会の活力向上 地域社会への還元 キャリアの開発 産業の活性化

大人の学び、応援します！～ようこそ、北州市民カレッジへ！～

★受講申込のご案内

step 1 このパンフレットをご覧いただき、受講したい講座をお選びください。

講座により、期間、実施場所、申込・問合せ先、時間、受講料、応募締切日等が異なりますので、ご確認ください。



step 2 受講したい講座が決まったら、次のいずれかの方法で、各講座ごとの申込締め切り日までにお申込みください。

①インターネット

各講座のページに掲載されている二次元コードを読み取って、スマートフォンから申込みできます。北州市のホームページから申込むこともできます。「北九州市民カレッジ」で検索してください。



パンフレット裏表紙の「北九州市民カレッジ郵送・FAX申込票」に記入し、

②郵送

切手を貼った封筒に入れて、申込先へ郵送



③FAX

申込先へFAXで送信



※電話での申込みはできません。



step 3 開講前に、「受講票」を郵送またはメールでお送りいたします。

申込多数で抽選により受講者を決定した場合は、抽選にもれた方にもお知らせいたします。

※開講1週間前を過ぎても通知が届かないときは、申込先にご連絡ください。

※講師・会場等が変更になるときは送付時にお知らせしますので、必ず内容をご確認ください。

★受講料

「まちづくり・人材育成系コース」「総合・教養系コース」は、受講初日に現金にて徴収します。

「高等教育機関提携コース」は、申込先が指定する方法でお支払いください。

「スポット受講」のご案内

お忙しい方やお試しで講座を受けてみたい方を対象に「スポット受講」という制度があります。

「スポット受講対象講座」の中のお好きな回をお選びいただき、特別料金で受講できます。「スポット受講」も応募締切日までに申込みが必要です。

マークの見方

このマークのついている講座はスポット受講ができます。

スポット受講の際の受講料（1回分）
スポット受講可能な回数

スポット受講

詳細は2ページ

料金

1000円/回

回限り

初めての方、
お忙しい方にも
オススメです。

気に入ったら
全体受講に切替え
できるのね。



注意事項

○「スポット受講」ができる回数は、講座によって異なります。詳しくは3~5ページでご確認ください。

○「スポット受講対象講座」の表示がない講座では、「スポット受講」は実施しておりません。

○スポット受講後に、その講座を引き続き受講したい場合は、差額の受講料をお支払いいただき、全体受講に切り替えることもできます。

○定員を上回るお申込みがある場合は、全体受講の方が優先となりますので、ご了承ください。

お問合せ先

北九州市立生涯学習総合センター TEL(093)571-2735
北九州市立八幡西生涯学習総合センター TEL(093)641-9360

令和7年度

北九州市民カレッジ

◆後期実施講座一覧

おもな曜日・時間帯を掲載しています。

詳しい曜日・時間帯は6ページ以降の詳しい内容をご覧ください。
(実施場所へのアクセスは27、28、29ページ参照)

申込多数の場合は
抽選になります



「北九州市民カレッジ」の情報は、北九州市ホームページの
「くらしの情報」▶「生涯学習」▶
「生涯学習総合センター事業」▶「北九州市民カレッジ」
から検索できます。

まちづくり・人材育成系コース(8講座)

1 社会教育・生涯学習講座 あらゆる人が幸せに生きるために 体験的・対話的な学び

6ページ 応募締切: 10月1日(水) **スポット受講**
詳細は2ページ
料金 1000円/回
第2・4・5回のみ

スケジュール 令和7年 10月20日(月)~12月22日(月)

実施場所 生涯学習総合センター

月 曜日 18:30~20:30 全8回

北九州市立ひまわり中学校(第6回)

受講料 3,000円 定員 30名

2 北九州まちづくり3.0 ～まちの取り組み最前線～

7ページ 応募締切: 10月3日(金) **スポット受講**
詳細は2ページ
料金 1000円/回
何回でも可

スケジュール 令和7年 10月25日(土)~12月6日(土)

実施場所 小倉城庭園

土 曜日 18:00~20:00 全5回

受講料 2,000円 定員 20名

3 地球も・社会も・みんなも・私も! しあわせな社会を創る! インクルーシブ・センターになろう!

8ページ 応募締切: 10月8日(水) **スポット受講**
詳細は2ページ
料金 1000円/回
第1・2・3回のみ

スケジュール 令和7年 10月29日(水)~11月26日(水)

実施場所 生涯学習総合センター

水 曜日 10:00~12:00 全5回

受講料 2,000円 定員 20名

4 地域を面白くする“Local good”な人たち

9ページ 応募締切: 12月24日(水) **スポット受講**
詳細は2ページ
料金 1000円/回
何回でも可

スケジュール 令和8年 1月14日(水)~3月18日(水)

実施場所 cafe causa(第1・2・4回)

水 曜日 19:00~21:00 全5回

LEARNING SPACE CANDLE(第3回) ZATTA ZISSE(第5回)

受講料 2,000円 定員 20名

5 地域づくり実践講座

10ページ 応募締切: 1月5日(月) **スポット受講**

詳細は2ページ

料金

1000円/回

何回でも可

スケジュール 令和8年 1月24日(土)~2月28日(土)

実施場所 生涯学習総合センター(第1回)

レインボープラザ(第2回) 戸畠生涯学習センター(第3回)

土曜日 14:00~17:00

全3回

受講料 2,000円

定員 30名

6 引き出そう! あなたのチカラ ~“好き”でつながる次の一步~

11ページ 応募締切: 10月1日(水) **スポット受講**

詳細は2ページ

料金

1000円/回

初回のみ

スケジュール 令和7年 10月22日(水)~11月19日(水)

実施場所 八幡西生涯学習総合センター

水曜日 18:30~20:30

全5回

受講料 2,000円

定員 30名

7 暮らしの中での天気・気象について学ぼう!

12ページ 応募締切: 11月27日(木) **スポット受講**

詳細は2ページ

料金

1000円/回

何回でも可

スケジュール 令和7年 12月18日(木)~令和8年 1月29日(木)

実施場所 八幡西生涯学習総合センター

水曜日 14:00~16:00

全5回

受講料 2,000円

定員 40名

8 もっと知りたい! 障害のこと ~障害当事者と家族からの発信~

13ページ 応募締切: 12月24日(水) **スポット受講**

詳細は2ページ

料金

1000円/回

何回でも可

スケジュール 令和8年 1月22日(木)~3月4日(水)

実施場所 西部障害者福祉会館

木曜日 14:00~16:00

全6回

受講料 2,000円

定員 20名

総合・教養系コース(4講座)

9 環境 ~さまざまな視点から~

14ページ 応募締切: 10月3日(金) **スポット受講**

詳細は2ページ

料金

1000円/回

何回でも可

スケジュール 令和7年 10月25日(土)~11月22日(土)

実施場所 生涯学習総合センター

土曜日 10:00~12:00

全5回

受講料 3,000円

定員 30名

10 大学の先生から学ぶ! 人生100年時代を豊かにするヒント ~大学連携リレー講座~

15ページ 応募締切: 1月4日(日) **スポット受講**

詳細は2ページ

料金

1000円/回

何回でも可

スケジュール 令和8年 1月23日(金)~2月20日(金)

実施場所 生涯学習総合センター

金曜日 10:00~12:00

全5回

受講料 3,000円

定員 30名

11 大人の社会科見学 ~まだ知らない北九州市を深掘りしよう~

16ページ 応募締切: 10月9日(木) **スポット受講**

詳細は2ページ

料金

1000円/回

2回限り

スケジュール 令和7年 10月30日(木)~11月27日(木)

実施場所 5回とも各施設(現地集合・解散)

木曜日 13:30~15:30

全5回

受講料 3,000円

定員 30名

12 シルクが織りなす文化と歴史

17ページ 応募締切: 1月19日(月) **スポット受講**

詳細は2ページ

料金

1000円/回

何回でも可

スケジュール 令和8年 2月9日(月)~3月23日(月)

実施場所 八幡西生涯学習総合センター

月曜日 14:00~16:00

全5回

受講料 3,000円

定員 30名

高等教育機関提携コース(9講座)

13 地域に開かれた大学図書館の活用

18ページ 応募締切: 9月30日(火) **スポット受講**
詳細は2ページ

料金 1000円/回

何回でも可

スケジュール 令和7年 10月18日(土)~令和8年 2月21日(土) 実施場所 九州女子大学・九州女子短期大学
附属図書館 多目的学習室
土曜日 10:30~12:00 全5回 受講料 3,000円 定員 20名

14 Society5.0がもたらすもの DXやAIについて考えてみよう

19ページ 応募締切: 12月23日(火) **スポット受講**
詳細は2ページ

料金 1000円/回

何回でも可

スケジュール 令和8年 1月24日(土)~2月28日(土) 実施場所 北九州市折尾まちづくり記念館
土曜日 13:00~14:30 全5回 受講料 4,000円 定員 20名

15 スポーツ吹矢で免疫力を高めよう!

20ページ 応募締切: 10月1日(水) **スポット受講**
詳細は2ページ

料金 1000円/回

何回でも可

スケジュール 令和7年 10月23日(木)~令和8年 2月19日(木) 実施場所 九州共立大学 自由ヶ丘会館3階教室
令和7年 10月31日(金)~令和8年 2月20日(金) 木曜日 13:00~14:30 全10回 受講料 各コース 10,000円 別途費用有 定員 各コース 16名

16 生涯スポーツで健康長寿 ~理論と実践セミナー~

21ページ 応募締切: 10月1日(水)

スケジュール 令和7年 10月28日(火)~12月2日(火) 実施場所 九州共立大学 自由ヶ丘会館3階教室
火曜日 10:00~12:00 全5回 受講料 5,000円 別途傷害保険有 定員 30名

17 栄養化学

22ページ 応募締切: 10月2日(木)

スケジュール 令和7年 10月25日(土)~10月26日(日) 実施場所 八幡西生涯学習総合センター
土曜日 9:45~16:50 全2日 受講料 6,000円 定員 10名(他に本学学生40名)

18 日商簿記3級検定解説講座(主に第2問、第3問解説)

23ページ 応募締切: 10月8日(水)

スケジュール 令和7年 10月22日(水)~12月10日(水) 実施場所 九州国際大学(平野キャンパス)
水曜日 18:30~20:30 全8回 受講料 6,000円 定員 30名

19 日常をリフレッシュ ~こころもからだも健康に~

24ページ 応募締切: 10月10日(金) **スポット受講**
詳細は2ページ

料金 1000円/回

2回限り

スケジュール 令和7年 10月31日(金)~12月12日(金) 実施場所 西南女学院大学・
西南女学院大学短期大学部
金曜日 13:00~14:30 全6回 ※第1・6回のみ 13:00~14:40 受講料 3,000円 定員 30名

20 北九州から世界に発信! “楽しいボディバーカッショーン”を体験! 体をリズミカルにたたいて、心も体も弾みます!

25ページ 応募締切: 10月21日(火) **スポット受講**
詳細は2ページ

料金 1000円/回

何回でも可

スケジュール 令和7年 10月30日(木)~12月11日(木) 実施場所 九州栄養福祉大学 1号館403
木曜日 13:30~15:00 全6回 受講料 5,000円 定員 40名

21 今こそ見直す、自分と家族の“からだ”と“こころ” ~看護と科学から学ぶ健康のヒント~

26ページ 応募締切: 12月19日(金) **スポット受講**
詳細は2ページ

料金 1000円/回

何回でも可

スケジュール 令和8年 1月7日(水)~2月25日(水) 実施場所 産業医科大学
水曜日 18:00~19:30 全6回 受講料 3,000円 定員 20名

社会教育・生涯学習講座

あらゆる人が幸せに生きるために 体験的・対話的な学び

スポット受講
詳細は2ページ
料金
1000円/回
第2・4・5回
のみ



期間

令和7年 10月20日(月)～12月22日(月) [全8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
北九州市立ひまわり中学校(第6回) 〒802-0023 北九州市小倉北区下富野1-2-1

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

18:30～20:30

応募締切
10月1日(水)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：九州女子短期大学 教授 宮嶋 晴子

今年度は、「あらゆる人が幸せに生きるために体験的・対話的な学び」をテーマに設定しました。テーマにある「あらゆる人」とは、子どもから高齢者まで、また、学びにアクセスしにくい人や地域、学ぶ余裕がない人、孤立や不安に陥っている人など、学びから疎外されている人をイメージしています。また学びの内容や方法については、「体験的・対話的な学び」に焦点をあて、あらゆる人が幸せに生きるために学びについて、これまで蓄積してきた実践の事例をもとに探っていきます。さらに、学びを支える学習支援者の役割についても一緒に考えていきます。フィールドワーク、また対話するワークも随所にちりばめられています。ぜひ一緒に楽しく学びましょう!

宮嶋 晴子

当事者・実践者・研究者の3つの立ち位置から、講座コーディネートを担当させていただきます。私は、「学びの一歩をいかに踏み出すか」に興味があります。ぜひみなさんにとって「学びのはじめの一歩」となる講座を目指したいと思います!

 グループワーク中心の講座です

回数	月 日	テーマ・内容	担当講師
1	10/20 (月)	はじめに 「あらゆる人が幸せに生きるために体験的・対話的な学び」とは 自己紹介ワーク&ディスカッション 受講生の出会いと学びを大切にスタートします！	九州女子短期大学 教授 宮嶋 晴子
2	10/27 (月)	北九州の社会教育・公民館実践からの学び ～林えいだい氏、山下厚生氏など旧5市時代からの北九州での取り組みを通して～ 【講話と意見交換】	北九州市立大学 教授 恒吉 紀寿 専門は、社会教育学。北九州を代表する社会教育・生涯学習研究者。
3	11/10 (月)	ワークショップ 林・山下両氏実践の学びから考える学習活動と学習支援者の役割。北九州の社会教育実践をさらにワークで掘り下げていきます。	九州女子短期大学 教授 宮嶋 晴子
4	11/17 (月)	これからの社会教育に期待することとは ～地域と高校の協働やコーディネーターの育成等から見えてきたこと～ 【講話と意見交換】 ※講師はオンラインでの講話	一般財団法人 地域・教育魅力化プラットフォーム 代表理事 岩本 悠 海士町に移住し、島前高校の島留学を皮切りに島根県全体の地域・教育魅力化実践を展開。文科省中央教育審議会委員。
5	12/1 (月)	「土台的人権」としての識字・基礎教育 【講話と意見交換】 ※土台的人権とは、ひとがひととして生きていくための土台となる人権。それなしでは、あらゆる権利行使できない人権中の人権という意味。	福岡大学 教授 添田 祥史 大学院生時代に自主夜間中学の活動に携わる。ひまわり中学校の設置検討会議の座長も務めた社会教育研究者。
6	12/8 (月)	公立夜間中学校「北九州市立ひまわり中学校」の役割と展望 【フィールドワーク】 ※令和6年4月開校。市立中学校の敷地内に設置された、特徴を持つ公立夜間中学校。	北九州市立ひまわり中学校 校長 堀 宏範
7	12/15 (月)	ともに体験し、語り合うことを大切にした「書く」という営み ともに体験し、語り合うことから書いてみよう！ 【講話とワークショップ】	さとこの日記広場 主宰 鍋塚 晴子 日記広場とともに、毎夏「図書館講座小1、2年の『親子で楽しく読書感想文講座』」の講師。
8	12/22 (月)	おわりに～ディスカッション～ 本講座から見えてきた「あらゆる人が幸せに生きるために体験的・対話的な学び」とは。講座最終回、みなさんと一緒に、7回までの学びを振り返り、本講座から見えてきた学びを考えます。	九州女子短期大学 教授 宮嶋 晴子

スポット受講
詳細は2ページ
料金
1000円/回
何回でも可



期間 令和7年 10月25日(土)～12月6日(土) [全5回]

実施場所

小倉城庭園

〒803-0813 小倉北区城内1-2 (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

18:00～20:00

応募締切
10月3日(金)

スマートフォンからも
お申込みできます▶



定員 20名

受講料 2,000円

受講生への
メッセージ

コーディネーター：一般社団法人 まちはチームだ（小倉城庭園 館長） 中川 康文

北九州のこれからを、皆さんと一緒に考えてみませんか。

この講座「北九州まちづくり3.0」では、観光、防災、福祉、スポーツ、若者支援など、さまざまなテーマを通して“まち”的可能性を探ります。

地域を愛し、支え合いながら、次の世代に誇れる北九州をつくるために、今私たちにできることを見つけていきましょう。あなたの経験や知恵が、まちの未来を照らします。どうぞお気軽にご参加ください。

中川 康文

北九州市を拠点に、観光や文化の振興、創業支援、地域づくりに取り組む。北九州市や城下町小倉エリアにおける企画やイベントの運営を通じて、まちの魅力を発信し続けている。

回数	月 日	テーマ・内容	担当講師
1	10/25 (土)	城下町小倉を日本有数の観光エリアにする ～小倉城庭園を拠点に、城下町小倉を 観光エリアにするために様々な企画に取り組む～	一般社団法人 まちはチームだ 中川 康文 小倉城庭園を拠点に、城下町小倉を観光エリアにするために様々な企画に取り組む。
2	11/1 (土)	地域愛×防災まちづくり ～防災をテーマに繋がり、 自分のまちに愛着を持って暮らしていく～	認定NPO法人 好きっちゃ北九州 理事長 入門 真生 北九州市内各地で、地区Bousai会議やあそぼうさいなど、防災まちづくり活動を展開。
3	11/15 (土)	まちの居場所作り ～子ども食堂と地域の取り組み～	一般社団法人 コミュニティシンクタンク北九州 代表理事 西村 健司 子ども食堂や地域の市民センターで様々な取り組みを行う。
4	11/22 (土)	ギラヴァンツ北九州のまちづくり ～引きこもり支援と高齢者の健康サポート～	株式会社 ギラヴァンツ北九州 普及事業本部 本部長 下田 功 ギラヴァンツ北九州で様々なまちづくりイベントを行う。
5	12/6 (土)	若い世代の人財が輝くまちづくり ～学生たちが主体的に活動する 好きっちゃアカデミー～	認定NPO法人 好きっちゃ北九州 理事長 入門 真生 地域愛の育みをテーマに校区単位で地域と協働して活動を重ねる。

3 地球も・社会も・みんなも・私も！しあわせな社会を創る！

スポーツ受講
詳細は2ページ
料金
1000円/回
第1・2・3回
のみ



期間 令和7年 10月29日(水)～11月26日(水) [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
10月8日(水)

スマートフォンからも
お申込みできます▶



定員 20名

受講料 2,000円

受講生への
メッセージ

コーディネーター：一般社団法人 生き方のデザイン研究所 代表理事・コーディネーター 遠山 昌子

「ダイバーシティ」「インクルーシブ」最近よく見聞きする言葉だけど、分かったような分からないような…世の中、もやもやすることで溢れている!つい後回しにしたり、立ち止まって考える余裕がない私たちですが、ここで少し自分のための時間を創ってみませんか?いろいろな生きづらさ(障害)があっても自分らしく生き方をデザインする「生き方デザイナー」と出会って、気づきが学びに変わる瞬間を見つけましょう!誰もが大切にされる居場所、誰もがイキイキできる役割、誰もが安心できるつながりを創る「インクルーシブ・ソーター」が気になる方!!共に、誰もがしあわせな社会を探求しましょう!

遠山 昌子

主体的な生き方をデザインするための「生きがい」や「夢」をみつける旅の案内人。社会貢献教育ファシリテーター。

*インクルーシブ：様々な人が互いに尊重し合い、排除されることなく社会の一員として共に生きることを目指す概念。

グループワーク中心の講座です

回数	月日	テーマ・内容	担当講師
1	10/29 (水)	コミュニケーションをデザインする 見ても・見なくても・見えなくても楽しめるボードゲーム「グラマ」で、その瞬間を味わいます。	
2	11/5 (水)	もやもや 哲学的に対話をデザインする 当たり前に知っている概念(言葉)だけど、深く考えたことがない。このようなことを哲学的に考えて対話します。	障害者小規模 共同作業所 生き方のデザイン研究所 *ビリーブのメンバー4～5名
3	11/12 (水)	インクルーシブ・ソーターをめざして あり方も、やり方もデザインする。 「自分らしく」も大切に、「誰かのために」も役立ちたい! がんばり過ぎず、あきらめず、ちょうどよいを探求します。 *具体的なサポート方法も実践します。	生き方のデザイン研究所 代表理事 コーディネーター 遠山 昌子
4	11/19 (水)	インクルーシブ社会をデザインする① 誰もがしあわせな社会とは? 「好きなこと」「得意なこと」「感謝されること」「理想に思うこと」。4つの視点で自分を分析すると、自分が本当に望む生き方が見えてきます。 *Mapの下書きができます。	生き方のデザイン研究所では、自分らしい生き方をデザインする人を「生き方デザイナー」と呼んでいます。 自分とは異なる人と出会い、仲良くなって、協力し合うことのおもしろさや楽しさを伝えるメンバーをご紹介します。
5	11/26 (水)	インクルーシブ社会をデザインする② 誰もがしあわせな社会を描く Mapの下書きをもとに、生きがいや未来を具体的にビジュアル化し、発表することで、気づきを深めることができます。	

地域を面白くする”Local good“な人たち

スポット受講

詳細は2ページ

料金

1000円/回

何回でも可



期間

令和8年 1月14日(水)～3月18日(水) [全5回]

実施場所

cafe causa(第1・2・4回) 〒802-0001小倉北区浅野2-12-14 (28ページアクセス参照)
 LEARNING SPACE CANDLE(第3回) 〒803-0816小倉北区金田2-1-32アヴィニール金田Ⅱ-E (28ページアクセス参照)
 ZATTA ZISSE(第5回) 〒801-0853門司区東港町4-68 (28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

19:00～21:00

応募締切

12月24日(水)

スマートフォンからも
お申込みできます▶

定 員 20名

受講料 2,000円

受講生への
メッセージ

コーディネーター：一般社団法人 ソシオファンド北九州 代表理事 菅 恒弘

私たちの暮らす街には、街を元気に・面白くする様々な事業や活動に取り組んでいる、魅力あふれる方たちがたくさんいらっしゃいます。その内容や取り組み方もそれぞれです。講座では、そんな魅力溢れる方たちをゲストにお迎えして、具体的な活動等に加えて、その活動を始めたきっかけや活動に込めた思いをインタビュー形式でお聞きします。インタビューとゲストとの対話、参加者同士の対話を通じて、新たな気づきや学び、そして新たなチャレンジのきっかけに繋がる、そんな時間にしたいと考えています。

※第1回～第4回はワンドリンク(500円程度)の注文をお願いします。

菅 恒弘

一般社団法人ソシオファンド北九州代表理事。本業を持つ社会を中心としたメンバーで、これまで18団体のNPO等の伴走支援に取り組むほか、イベント開催や北九州空港ピアノなどのプロジェクトにも取り組む。社会教育士。

回数	月 日	テーマ・内容	担当講師
1	1/14 (水)	自然を舞台に子ども達の健やかな心と体を育むことを目的に「ようちえん」と「がっこう」を運営するNPO法人森の育ち場。理事長の蒲原さんに、事業や子どもたちの様子、活動に込めた思いをお聞きします。	特定非営利活動法人 森の育ち場 理事長 蒲原 聖 5児の父。「褒めない、叱らない、認める教育」をオルタナティブスクールと森のようちえんで実践中です。
2	1/28 (水)	宗像市の西部に位置する日の里地区の活性化を目指して、官民連携で設置された「CoCokaraひのさと」を運営するNPO法人まちづくり宗像。施設開設からこれまでの活動について代表理事の中川さんにお話を伺います。	特定非営利活動法人 まちづくり宗像 理事長 中川 真一 JR東郷駅に隣接する施設「CoCokaraひのさと」を中心に市民主体のまちづくりを目指して活動しています。
3	2/18 (水)	遠賀郡芦屋町でゆたかな海を未来へつないでいきたいという思いを込めて、海辺の自然体験や環境教育に取り組む海あそび舎。代表の八木澤さんに、活動を始めたきっかけや活動の様子についてお話を伺います。	海あそび舎 代表 八木澤 潮音 琉球大学で海洋生物について学び、東京で働いた後、2023年に芦屋町へ移住!海あそび舎をスタートしました。
4	2/25 (水)	門司区白野江の旧門司特別支援学校の校舎を活用して、障がい者の賃金アップのための様々な事業等に取り組む(一社)障がい者によるSDGs。代表理事の一柳さんに活動内容や活動に込めた思いをお聞きします。	一般社団法人 障がい者によるSDGs 代表理事 一柳 泰造 障がい者の工賃底上げと一生涯の思い出づくりを門司区白野江で頑張っています。
5	3/18 (水)	DIY可賃貸(入居者がフルカスタマイズ可能な賃貸)で、新たな価値を生み出してきた有限会社吉浦ビル。代表取締役の吉浦さんに、事業内容や門司港での団地再生、DIY可賃貸が生み出す価値についてお話を伺います。	有限会社吉浦ビル 代表取締役 吉浦 隆紀 県内を中心に空き家再生を手掛ける不動産会社『吉浦ビル』を運営。門司港の団地再生にも取り組んでいます。

地域づくり実践講座

スポット受講
詳細は2ページ
料金
1000円/回
何回でも可



期間

令和8年 1月24日(土)～2月28日(土) [全3回]

実施場所

生涯学習総合センター(第1回) 〒803-0811小倉北区大門1-6-43 (27ページアクセス参照)
レインボープラザ(第2回) 〒805-0019八幡東区中央2-1-1 (27ページアクセス参照)
戸畠生涯学習センター(第3回) 〒804-0061戸畠区中本町7-20 (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

14:00～17:00

応募締切
1月5日(月)

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 2,000円

受講生への
メッセージ

コーディネーター：認定NPO法人 好きっしゃ北九州 理事長 入門 真生

地域コミュニティにおける関係性の希薄化や、活動者の減少、固定化など、地域には様々な課題があります。

初回は、地域の現状を見つめ、課題の捉え方を学び、その解決の手法として「協働のまちづくり」のあり方や関係づくりについて考えていきます。

第2回・3回は、具体的な事例として八幡東区と戸畠区の課題を取り上げます。課題解決に向けた取組みを一緒に考えていきましょう。

今回は、小倉北区の生涯学習総合センターだけでなく、八幡東区と戸畠区の会場でも実施する新たな試みです!もちろん、他区からの参加も大歓迎です!

グループワーク中心の講座です

回数	月 日	テーマ・内容	担当講師
1	1/24 (土)	<p>地域課題の捉え方・その解決の手法について</p> <p>地域における様々な問題や状況をどのように捉えたら良いのかを学びます。</p> <p>また、その解決の手法として、活動者がともに、主体的に取組む「協働」の関係づくりについて考えていきましょう。</p>	
2	2/14 (土)	<p>[八幡東区の課題について考える] まちづくりの担い手の育成について考えよう!</p> <p>まちづくりの後継者が育たない、活動者はいつも同じ顔触れ、という悩みを抱える地域は多い一方で、声を掛けられれば参加しようという思いの人もいます。</p> <p>地域活動に参加してもらい、その人が活動に主体的に取組める地域や関係性は、どのようにつくっていったら良いのか、考えていきましょう。</p> <p>*レインボープラザ</p>	<p>認定NPO法人 好きっしゃ北九州 理事長 入門 真生</p> <p>自分のまちを見つめ、地域愛の育みやコミュニティの活性化をテーマに、市民活動に取組む。子どもを真ん中にした地域づくりや、住民の繋がりによる防災まちづくりなど、小学校区単位をフィールドにした地域づくりの支援を行う他、社会づくり、未来づくりをテーマにしたまちづくりの活動を実施。また、町内会の組長やPTA会長などを担い、地域活動に取組む中で、活動者の増加につながっている。</p>
3	2/28 (土)	<p>[戸畠区の課題について考える] 地域の繋がりのきっかけ「PTA」や「こどもまんなか」のまちづくりについて考えよう!</p> <p>PTAなど子どもを中心とした活動におけるつながりが、その後の地域活動へと活きてきます。</p> <p>PTA加入・非加入問題など、存続していくても加入者が減少している学校があるなど、現代社会を取り巻く状況において、保護者同士がつながり、地域ともつながっていくにはどうしたら良いのか、考えていきましょう。</p> <p>*戸畠生涯学習センター</p>	

引き出しう！あなたのチカラ ～好き“でつながる次の一步～



期間 令和7年 10月22日(水)～11月19日(水) [全5回]

実施場所

八幡西生涯学習総合センター

〒806-0021 八幡西区黒崎3-15-3 (27ページアクセス参照)

申込・問合せ先

八幡西生涯学習総合センター

〒806-0021 八幡西区黒崎3-15-3

TEL: 641-9360 FAX: 641-9332

時 間

18:30～20:30

応募締切
10月1日(水)

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 2,000円

受講生への
メッセージ

コーディネーター：まなBees

“好き”なことがあるのに活かせていない、“好き”を活かして地域や人
とつながる方法がわからない…。と思っているあなたにおススメの講座
です。

本講座では、自分の“好き”なことをどのように活かし、展開していくの
かをアドバイザーの先生のお話や実際に取り組んでいる方々の事例から
学び、次の一步を踏み出すことを応援します。

自分の可能性を発見し、あなたの“好き”と誰かの“好き”が出会うこと
で起こる化学反応と一緒に楽しみませんか？

まなBees

区役所などで生涯学習に関わる仕事をしている学びが
大好きな社会教育主事補9名です。「集まる・学ぶ・
つながる」その楽しさをモットーに「まなBees」として
チームを組みました。

グループワーク中心の講座です

回数	月 日	テーマ・内容	担当講師
1	10/22 (水)	オリエンテーション 講座の目的・生涯学習についてお話しします。	まなBees
2	10/29 (水)	未来をデザインする学び ～私の想いがカタチになる～ 未来は今の出会いの延長です。 あなたの「未来予想図」描いてみませんか？	NPO法人スポーツウェイブ 理事長 内田 満 NPOの他にも大学や高校の講師、地域のスポーツ 推進委員など、みんなにスポーツを楽しんでもらえ るように活動しています。
3	11/5 (水)	自分らしさをチカラにしよう ～つながりで広がる可能性～ 自分を知ることは可能性を広げる第一歩！ 未来のつながりを作るためのヒントを学びます。	國際コーチング連盟 プロフェッショナル認定コーチ 西尾 幸枝 パーソナルコーチとして、働く人が望む未来に向かって、自分らしくしなやかに生きていくことを、対話を 通して支援しています。
4	11/12 (水)	伝えたいことが伝わるメソッド ～点と点をつなぎましょう～ 広報理念と、自分の“好き”と誰かの“好き”が出会って起こる 化学反応を、カードワークを通じて体験します。	株式会社三角形 代表取締役 福岡 佐知子 公立文化施設やアートNPOでの企画、コーディ ネート、広報等のマネジメント経験を経て、独立。
5	11/19 (水)	あなたの好きをカタチに ～ひとりでも仲間とでも～ 1～4回で学んだことをもとに、“好き”をカタチにして発表し 合い、次の一步につなげます。	ワークショップ ファシリテーター 木ノ原 元美 ワークショップファシリテーターとして、参加者同 士が楽しく学び合う場作りに力を入れています。

暮らしの中での天気・気象について学ぼう!

スポット受講
詳細は2ページ
料金
1000円/回
何回でも可



期間

令和7年 12月18日(木)～令和8年 1月29日(木) [全5回]

※回数によって曜日が変わります。

実施場所

八幡西生涯学習総合センター

〒806-0021 八幡西区黒崎3-15-3 (27ページアクセス参照)

申込・問合せ先

八幡西生涯学習総合センター

〒806-0021 八幡西区黒崎3-15-3

TEL: 641-9360 FAX: 641-9332

時 間

14:00～16:00

応募締切

11月27日(木)

スマートフォンからも
お申込みできます▶

定 員 40名

受講料 2,000円

受講生への
メッセージ

コーディネーター：認定NPO法人 好きっちゃん北九州 理事長 入門 真生

暮らしの中にある「天気・気象」について学ぶ講座も、3年目となりました。

ニーズの高い気象と防災や、気象情報の見方、雲や天気のメカニズムなどに加えて、昨年度の受講生の興味・関心の高かった「気象と農作物の関係」や、「気象と体調変化の関係」などについても取り上げます。

毎日の暮らしに関わる天気・気象。上手に情報をキャッチしたり、付き合っていけると良いですね。生活のなかで視点を得て、日々の暮らしを彩っていきましょう。

入門 真生

自然との共存共生をテーマに、地域愛の育みや防災まちづくりなどの活動を展開する他、ESDやSDGsをはじめとした「未来づくり」の活動も行う。また、防災に関するプラットフォーム団体である「防災Lab.北九州」の発起人や、持続可能な未来への学びである北九州ESD協議会のコーディネーターとしても活動している。

回数	月 日	テーマ・内容	担当講師
1	12/18 (木)	暮らしと天気 暮らしの中の天気・気象について	合同会社ノーエン 代表 斎藤 典之 気象予報士。難しい 気象について、わか りやすく解説します。
2	12/24 (水)	気象と災害 気象災害と暮らしの中での対策について	北九州市立大学 准教授 村江 史年 SDGsやESDを推 進。「環境と防災」の 活動を行っています。
3	1/15 (木)	気候と農業 気候と農業と暮らしについて気候変動を見つめる	合同会社ノーエン 代表 斎藤 典之
4	1/21 (水)	気象病 気象や季節と体調変化との関係について 気象と報道 市民のニーズや伝えていくための気象予報の視点について	こいすみ耳鼻咽喉科 院長 小泉 弘樹 『耳』の専門家。気圧 による耳への影響に について解説します。
5	1/29 (木)	生活者のひとりとして 暮らしのなかで実践していきたいこと、 視点をもっていきたいことを考えていき ましょう。	認定NPO法人 好きっちゃん北九州 理事長 入門 真生

もっと知りたい！障害のこと～障害当事者と家族からの発信～

スポット受講
詳細は2ページ
料金
1000円/回
何回でも可



期間

令和8年 1月22日(木)～3月4日(水) [全6回]

※初回のみ木曜日、2回目以降は水曜日です。

実施場所

西部障害者福祉会館 (27ページアクセス参照)
〒806-0021 八幡西区黒崎3-15-3 コムシティ5階 501～503会議室

申込・問合せ先

八幡西生涯学習総合センター

〒806-0021 八幡西区黒崎3-15-3
TEL: 641-9360 FAX: 641-9332

時 間

14:00～16:00

応募締切

12月24日(水)

スマートフォンからも
お申込みできます▶

定 員 20名

受講料 2,000円

受講生への
メッセージ

コーディネーター：公益社団法人 北九州市障害福祉ボランティア協会 常務理事 宮崎 浩

「障害について、なんとなく知っているけれど、ちゃんと考えたことはありますか？」障害は特別なものではなく、誰にとっても身近なものです。深く考えるのを避けてしまいがちです。この講座では、多様な障害について学び、「知らなかつたことに気づく」ことを目的にしています。障害のある人やその家族から日常の暮らしづらりや具体的な支援についてお話しいただき、受講生のみなさんと対話を交わしながら理解を深めていきます。あなたの気づきが、「ともに歩む未来」へつながります。

宮崎 浩

障害福祉に関する活動以外に、子ども専用電話「チャイルドライン」の運営などの活動をしています。保育園から老人ホームまで、長年社会福祉に携わったキャリアを活かして様々なボランティア活動をコーディネートしています。

回数	月 日	テーマ・内容	担当講師
1	1/22 (木)	障害のない社会をめざして ～障害福祉の基礎知識～	北九州 自立生活センター 代表 林 芳江
2	1/28 (水)	聞いて・触れて・感じて ～視覚障害のある人の日常生活～	福岡県 視覚障害者友好協会 北九州支部 副支部長 高崎 和子 ガイドボランティア サークルゆう・あい 代表 榎 正寿
3	2/4 (水)	この子まんなかの地域づくり ～医療的ケア児童と母親からのメッセージ～	北九州医療的 ケア児者家族会 代表 田中 幸子
4	2/18 (水)	障がいっ子と親が取り残されない社会へ ～自閉症児童と母親からのメッセージ～	障がい者団体 レインボーミル 代表 木村 愛美
5	2/25 (水)	聞こえる世界・聞こえない世界 ～ともにある関係とは～	浄土真宗本願寺派 教念寺 副住職 古賀 顯乗
6	3/4 (水)	ともに歩む未来へ発信・発進 ～私たちができそうなこと～	公益社団法人 福岡県社会福祉士会 北九州ブロック 幹事長 安田 征司

環境 くわまざまな視点から

スポット受講
詳細は2ページ

料金

1000円/回
何回でも可



期間 令和7年 10月25日(土)~11月22日(土) [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
10月3日(金)

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：科学技術コミュニケーション研究所 代表 泉 優佳理

「環境」というと何を思い浮かべられますか。「環境」は私たちの暮らしのすべてに関わるため、日頃はあまり意識されない視点もいろいろとあります。たとえば、私たちが分別して出したごみはその後どうなるのでしょうか。また、公園等の子ども達が過ごす場所についての環境や、気候変動によってますます重要な豪雨災害への対策については、日常の中で意識されるることは少ないかもしれません。社会を守るために知的財産の尊重も環境分野でとても大切です。北九州の公害の克服も、これまであまり語られてこなかった視点から考えることで、過去の教訓がより未来に活かされると思います。何か一つでも新しい気づきをお届けできたら幸いです。

泉 優佳理

科学や技術、環境などを、楽しく身近に感じてもらえますよう、わかりやすく伝えることをめざしています。

回数	月 日	テーマ・内容	担当講師
1	10/25 (土)	“ごみ”の歴史と課題 人類とは、“ごみ”を排出する生物です。人類の誕生から人口の推移、中世(江戸時代)の“ごみ”事情から昨今の“ごみ”的話題と課題についてお話しします。	北九州市立大学 名誉教授 九州環境技術創造道場 道場長 伊藤 洋
2	11/1 (土)	気候変動下での豪雨災害対策のこれから 近年、想定を超えた豪雨災害が頻発しています。気候変動下における降雨の変化は、豪雨災害時の現象や対策を変化させています。ここでは、九州地方における近年の豪雨災害、災害から得られた教訓、気候変動下における豪雨災害対策のこれからについて説明します。	九州工業大学大学院 工学研究院 教授 重枝 未玲
3	11/8 (土)	子どもと自然から考える 環境保全とマネジメント 子どもたちとの協働による自然再生プロジェクトや、ノルウェーの自然と人との関わりについて紹介します。子どもと遊びの観点から、自然環境についてみなさまと一緒に考えていきたいと思います。	九州工業大学大学院 助教 須藤 朋美
4	11/15 (土)	知的財産と環境 技術やビジネスを守る権利として、特許以外の知的財産も環境に関係します。今回は、いろいろな種類の知的財産(特許をはじめ、植物の新品種を守る育成者権など)のお話です。	北九州市立大学 特任教授 石橋 一郎 安川電機出身。複数の他大学でも知的財産について講義中。
5	11/22 (土)	青空がほしい運動 ～もう一つの視点から学ぶ公害克服物語(座談会)～ 北九州市が高度成長期に深刻な公害問題に直面し、立ち上がった市民運動とは?その時、企業技術者は、行政職員は、それぞれの視点を交えて歴史を振り返ります。	【司会進行】 東戸畠市民センター 館長 渡辺 いづみ 【パネラー】 元北九州市環境ミュージアム 館長 中蘭 哲 環境省 登録環境カウンセラー 森本 美鈴 科学技術コミュニケーション研究所 代表 泉 優佳理

大学の先生から学ぶ！人生100年時代を豊かにするヒント

10

大学連携リレー講座

スポット受講
詳細は2ページ
料金
1000円/回
何回でも可



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で、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
2回限り



期間 令和7年 10月30日(木)～11月27日(木) [全5回]

実施場所

5回とも各施設(現地集合・解散)

申込・問合せ先

八幡西生涯学習総合センター

〒806-0021 八幡西区黒崎3-15-3
TEL: 641-9360 FAX: 641-9332

時 間

13:30～15:30

応募締切
10月9日(木)

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 第4回別途
施設入場料有

受講生への
メッセージ

コーディネーター：八幡西生涯学習総合センター

北九州市には、素敵な施設がたくさんあります。普段一人では行かない場所や、子どものころに行った思い出の場所へもう一度行ってみませんか?専門家の話を聞きながら施設を巡り、新しい発見や感動を味わいながら学びます。受講生の皆さんと共に北九州市の魅力を再発見しましょう。

*動きやすい服装・歩きやすい靴でお越しください。エレベーターがない施設もあります。

*第4回目は別途施設入場料を当日徴収します。

一般団体：600円

年長者(65歳以上)：400円 ※年齢を証明するものが必要になります。

回数	月 日	テーマ・内容	担当講師
1	10/30 (木)	【長崎街道木屋瀬宿記念館】 長崎街道木屋瀬宿 ～歴史散歩道～	長崎街道木屋瀬宿 まちなみ案内の会 会長 岩村 秀明
2	11/6 (木)	【平和のまちミュージアム】 ～ミュージアム見学&学芸員とめぐる戦跡ウォーキング～	北九州市平和のまちミュージアム 企画係長 三角 純子 北九州市平和のまちミュージアム 学芸員 小倉 徳彦
3	11/13 (木)	【松本清張記念館】 人生100年時代 ～生涯現役でポジティブな松本清張さんに学ぶ～ オカリナの調べで辿る清張さんの人と作品♪	北九州市立 松本清張記念館 館長 古賀 厚志
4	11/20 (木)	【到津の森公園】 動物園の在り方～未来・将来～	到津の森公園 名誉園長 岩野 俊郎
5	11/27 (木)	【漫画ミュージアム】 北九州市の漫画文化～松本零士を中心に～	漫画ミュージアム 学芸研究員 柴田 沙良

シルクが織りなす文化と歴史

スポット受講
詳細は2ページ
料金
1000円/回
何回でも可



期間 令和8年 2月9日(月)~3月23日(月) [全5回]

実施場所

八幡西生涯学習総合センター

〒806-0021 八幡西区黒崎3-15-3 (27ページアクセス参照)

申込・問合せ先

八幡西生涯学習総合センター

〒806-0021 八幡西区黒崎3-15-3

TEL: 641-9360 FAX: 641-9332

時 間

14:00~16:00

応募締切
1月19日(月)

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: シルクキュレーター 林 久美子

太古から身にまとうものとして使われてきたシルク。今ではなかなか目にすることが少なくなりましたが、明治以降の近代化の中では官営富岡製糸場は日本の基幹産業として世界遺産に認定され、シルク生産の製糸業は日本の産業を支えてきました。

シルクは、カイコという昆虫がつくる繭から生み出されます。衣裳や道具として人が使ってきた知恵と工夫の結晶を、シルクの歴史や文化、産業、技術の多方面から解き明かします。各回、多様なシルクの品々を手に取って見ていただき、糸繰り実演や体験などを織り交ぜながら紹介する講座です。

一緒にシルクに触れる時間を楽しんでみませんか。

回数	月 日	テーマ・内容	担当講師
1	2/9 (月)	シルクの魅力 人類において、長い間使われ息づいてきたシルクの魅力を、科学や文化など多方面から実演を含めてお話しします。	
2	2/16 (月)	シルクのめぐみはお蚕さんから シルクの始まりは、カイコという昆虫。この昆虫がシルクを生み出す不思議と、その産業についてお話しします。	
3	3/2 (月)	日本の絹を生み出す仕事 明治以降の近代化の中で、大産業として発展した製糸業と働く女性たちの姿を、世界遺産の官営富岡製糸場をはじめとした産業からお話しします。	シルクキュレーター 林 久美子
4	3/16 (月)	シルクの文化と歴史 人が身に纏うものとして世界各地に存在するシルク。その歴史と文化、そしてさまざまな技術と人の想いを産地とともにご紹介します。	福岡県築上町出身。元長野県岡谷蚕糸博物館学芸員。社会教育士。2024年よりシルククラブ代表。シルクの歴史と文化と産業と技術をつなぐシルクキュレーターとして活動中。
5	3/23 (月)	未来へのシルク シルクは現在、服飾のみならず医療分野など多方面への展開が見られます。科学技術と人の知恵と工夫が織りなす未来への展望をご紹介します。	

地域に開かれた大学図書館の活用

スポット受講
詳細は2ページ
料金
1000円/回
何回でも可



期間

令和7年 10月18日(土)～令和8年 2月21日(土) [全5回]

実施場所

九州女子大学・九州女子短期大学 附属図書館 多目的学習室
〒807-8586 八幡西区自由ヶ丘1-1 (29ページアクセス参照)

申込・問合せ先

九州女子大学・九州女子短期大学 地域教育実践研究センター
〒807-8586 八幡西区自由ヶ丘1-1
TEL: 693-3134 FAX: 603-6453

時間

10:30～12:00

応募締切
9月30日(火)スマートフォンからも
お申込みできます▶

定員 20名

受講料 3,000円

受講生への
メッセージ

実施機関：九州女子大学・九州女子短期大学 地域教育実践研究センター

「図書館」と聞くととても堅苦しく思う方もいらっしゃるかと思いますが、図書館の利用方法がわかれれば、読みたいものを探したり、知りたいことを調べたりと様々な形での図書館活用ができるかと思います。

また、日ごろ公共図書館を使いなれている方でも大学の図書館を利用する機会は少ないかと思います。今回は、大学の図書館とはどんなところか、また、どのような資料があるのかを探検も含めて、大学図書館の機能を知ってみませんか。

地域に開放している大学図書館をこの機会に利用して、日頃の情報検索の方法や情報収集の方法、あわせて情報の安全性や著作権のことについて学んでみませんか。きっと身近な情報の見方や活用方法が変わり、新たな発見や出会いがあることだと思います。

回数	月 日	テーマ・内容	担当講師
1	10/18 (土)	大学図書館とはどんなところ? 大学図書館の機能・役割を説明するとともに、実際に図書館内を探索(約1時間)して、どのような資料があるかを見学します。(当日は歩きやすい履物でお越しください)	
2	11/15 (土)	大学図書館を使って 目的の資料・情報を探そう! 大学図書館の資料の探し方および多種多様な情報源(インターネット含む)を使い、調べ方のノウハウをお教えします。	
3	12/6 (土)	身近な著作権に目を向けよう! 私たちの身の回りには、常に誰かが作った著作物があふれています。気づかぬうちに著作権侵害をしないように、情報を活用する際のポイントについて解説します。	九州女子大学 非常勤講師 矢崎 美香
4	1/31 (土)	情報リテラシー(セキュリティ)意識を高めよう! 昨今のニュースで報じられることの多いウィルスなどについて説明をするとともに、情報検索・活用の際に気をつけることをアドバイスします。	九州女子大学の図書館司書課程において、図書館司書資格取得に必要な科目を享受し、実践に強い図書館司書になりたい学生の人才培养に努めています。また、地域の方々への図書館利用を推進するための活動も行っています。
5	2/21 (土)	もしあなたが図書館司書ならば… レファレンス・サービス(質問回答)など、司書の仕事を知ることで、あなたの知的好奇心を満たしてみませんか。今以上にもっと図書館を活用できること間違いないし!!	

14 Society 5.0がもたらすもの DXやAIについて考えてみよう

スポット受講
詳細は2ページ
料金
1000円/回
何回でも可



期間

令和8年 1月24日(土)～2月28日(土) [全5回]

実施場所

北九州市折尾まちづくり記念館

〒807-0861 八幡西区堀川町5-23 (折尾駅高架下) (29ページアクセス参照)

申込・問合せ先

九州女子大学・九州女子短期大学 地域教育実践研究センター

〒807-8586 八幡西区自由ヶ丘1-1

TEL: 693-3134 FAX: 603-6453

時間

13:00～14:30

応募締切

12月23日(火)

スマートフォンからも
お申込みできます▶



定員 20名

受講料 4,000円

受講生への
メッセージ

実施機関：九州女子大学・九州女子短期大学 地域教育実践研究センター

日本政府が提唱する未来社会のコンセプトに「Society 5.0」があります。北九州市は「DX推進計画」を策定しました。インターネットやコンピュータの普及に伴い、様々な「AIサービス」が注目されています。

この講座では、デジタル社会におけるDX、AI、AR、VR、IoT、Wi-Fi6、Web3.0、メタバース、量子コンピュータ、NFT、ブロックチェーン、クラウド、サイバーネティクス、シンギュラリティ、センシング、ボディシェアリング、サイバー攻撃・犯罪などのITトレンドを時間の許す限りやさしく紹介し、人間科学の観点から解説していきたいと思います。最新技術の未来や課題について興味のある方、お待ちしています。

注：昨年度講座「DX？AI？…デジタル社会の未来と可能性を考えよう」と一部内容が重複します。ご了承ください。

回数	月 日	テーマ・内容	担当講師
1	1/24 (土)	Society 5.0とは Society 5.0、情報化社会、情報教育の現状などについて解説します。	
2	2/7 (土)	DX(デジタルトランスフォーメーション) やAI(人工知能)とは DXやAIの特徴、役割、可能性、課題などについて解説します。	九州女子大学 准教授 関 洋輔
3	2/14 (土)		早稲田大学人間科学部卒業、同大学院修了。九州大学医学系学府などを経て現職。学校法人福原学園経営企画本部改革推進室大学改革プランナーを兼任。専門は情報科学、神経科学。主に情報教育科目を担当。
4	2/21 (土)		
5	2/28 (土)	情報セキュリティとサイバー犯罪とは インターネットやコンピュータにおける情報セキュリティとサイバー犯罪について実例を踏まえ解説します。	

スポーツ吹矢で免疫力を高めよう！

スポーツ受講
詳細は2ページ
料金
1000円/回
初回のみ

3 10月に
開催される予定17 10月に
開催される予定

令和7年 10月23日(木)～令和8年 2月19日(木) [全10回]

令和7年 10月31日(金)～令和8年 2月20日(金) [全10回]

実施場所

九州共立大学 自由ヶ丘会館3階教室

〒807-8585 八幡西区自由ヶ丘1-8 (29ページアクセス参照)

申込・
問合せ先

九州共立大学地域連携推進センター

〒807-8585 八幡西区自由ヶ丘1-8

TEL: 693-3255 FAX: 603-8186

時 間

13:00～14:30

応募締切
10月1日(水)スマートフォンからも
お申込みできます▶

定 員 各コース16名

受講料 各コース10,000円
(別途費用有)受講生への
メッセージ

実施機関：九州共立大学 地域連携推進センター

『人生100年時代』長い人生をより幸せに生き抜くために新しい生き方を考え、それに伴った生きがいづくり、健康づくりを始めませんか。

「調身」「調息」「調心」姿勢を整え、呼吸を整え、こころを整える健康スポーツです。ゆっくりリズムの一連の基本動作と腹式呼吸法をマスターすることで健康的効果が期待できます。学ぶだけでなく、指導者としての道もあります。

※用具は購入になります。

一般社団法人日本スポーツウェルネス吹矢協会公認(日本スポーツ協会準加盟)

入門コース(的・矢・筒 他)25,000円～(別途：傷害保険料)

回数	木曜日コース	金曜日コース	テーマ・内容	担当講師
1	10/23 (木)	10/31 (金)	スポーツ吹矢について 用具の説明と実技 ・コミュニケーションづくり	
2	11/6 (木)	11/14 (金)	スポーツ吹矢の効果について ルールの説明と実技 ・健康づくり、笑いヨガなど	
3	11/20 (木)	11/28 (金)	基本動作と腹式呼吸法 (立位姿勢) ・バランスのよい立ち方、座り方・数息法と内観	
4	12/4 (木)	12/12 (金)	基本動作と腹式呼吸法 (構え方と的の見方) ・ビジョントレーニングなど	
5	12/18 (木)	12/26 (金)	基本動作と腹式呼吸法 (吹き方と残心(身)) ・ボイストレーニングなど・瞑想と呼吸	九州共立大学 スポーツ学部 名誉教授 信田 よしの
6	1/8 (木)	1/9 (金)	スポーツ吹矢 ・距離6m、8m、10m遠矢に挑戦	1991年 九州女子短期大学体育科科長 2002年 日本スポーツウェルネス吹矢協会 北九州市支部長 2016年 九州共立大学スポーツ学部 名誉教授 2016年 日本スポーツウェルネス吹矢協会 師範として地域住民の生きがいづくり、健康づくりをアシスタント 井上智子(上級公認指導者)とス ポーツ吹矢の普及活動に努め、現 在に至っています。
7	1/15 (木)	1/23 (金)	スポーツ吹矢 ・バランスのよいからだの整え方 ・左右吹きに挑戦	
8	1/29 (木)	1/30 (金)	スポーツ吹矢 まとめ ・昇級昇段に挑戦(任意)	
9	2/12 (木)	2/6 (金)	スポーツ吹矢 まとめ ・個人ゲーム	
10	2/19 (木)	2/20 (金)	スポーツ吹矢 まとめ ・団体ゲーム	



期間

令和7年 10月28日(火)～12月2日(火) [全5回]

実施場所

九州共立大学 自由ヶ丘会館3階教室

〒807-8585 八幡西区自由ヶ丘1-8 (29ページアクセス参照)

申込・問合せ先

九州共立大学地域連携推進センター

〒807-8585 八幡西区自由ヶ丘1-8
TEL: 693-3255 FAX: 603-8186

時 間

10:00～12:00

応募締切

10月1日(水)

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 5,000円
(別途傷害保険料有)受講生への
メッセージ

実施機関：九州共立大学 地域連携推進センター

健康長寿の3要素である栄養・運動・休養について、スポーツ学の知見に基づいた理論と実践を提供させていただきます。

第1回は基礎編として、生活習慣「早寝早起き朝ごはん」の意義を科学的に解説します。第2回は食事をテーマに食事バランス・エネルギー摂取・体格指数(BMI)等を紹介します。第3回・4回は実践を中心に体力測定・各自に適応した運動プログラム作成を予定しています。第5回の最終回は本講座の総括にあたり、国民的スポーツとなったウォーキングの理論と実践、休養学・疲労学を取り上げます。

全5回の講座を受講し、学んでいただいたことを日常生活で実践(習慣化)して健康長寿を目指して下さい。

※最小催行人数5名に満たない場合は中止といたします。

回数	月 日	テーマ・内容	担当講師
1	10/28 (火)	検証!「早寝早起き朝ごはん」 健康長寿の基礎理論を伝授。健康に効果的とされる生活習慣「早寝早起き朝ごはん」を科学的に解説します。	九州共立大学 スポーツ学部・大学院 教授 山田 明
2	11/4 (火)	健康長寿のための食事 健康長寿を実現するための望ましい食事は、その人の状態や状況に応じて個別に考える必要があります。今回は、自身に適した食事について考えていきましょう。	九州共立大学 スポーツ学部 講師 清家 空併 専門はスポーツ栄養学や運動生理学。食酢の主成分である酢酸の効果などに着目して研究しています。
3	11/18 (火)	健康長寿に向けた「体力測定会」 健康長寿のために必要な体力について説明します。簡単な体力測定会を用意していますので、どの体力が高く、どの体力が低いのかチェックしましょう。	九州共立大学 スポーツ学部 講師 名頭薦 亮太
4	11/25 (火)	運動プログラムの作成方法と実践 体力測定会の結果を踏まえて、一人一オリジナルの運動プログラムを作成します。そのために、運動プログラムの作成方法と様々な運動種目を紹介します。	アスレティックトレーナー、健康運動指導士。足趾のトレーニング効果などについて研究しています。
5	12/2 (火)	少し動いて、たくさん休みましょう 健康長寿の3要素である栄養・運動・休養について、国民的スポーツとなったウォーキングの理論と実践(運動)、休養学・疲労学(休養)を深掘します。	九州共立大学 スポーツ学部・大学院 教授 山田 明

期間	令和7年 10月25日(土)～10月26日(日) [全2日]
実施場所	八幡西生涯学習総合センター(大会議室) 〒806-0021 八幡西区黒崎3-15-3 (コムシティ3階) (27ページアクセス参照)
申込・問合せ先	放送大学 福岡学習センター 北九州サテライトスペース 〒806-0021 八幡西区黒崎3-15-3 (コムシティ3階) TEL: 645-3201 FAX: 645-3208
時間	9:45～16:50

応募締切
10月2日(木)

スマートフォンからも
お申込みできます▶



定員 10名(他に本学学生40名)
受講料 6,000円

受講生への
メッセージ

実施機関：放送大学 福岡学習センター 北九州サテライトスペース

食生活を含む生活習慣が原因で発症する疾病が増大する現在、健全な食生活について考えることは人生においても重要な課題です。とくに三大栄養素である糖質、脂質、タンパク質の化学と供給源、それらの体内代謝および、過剰摂取と欠乏による生体応答についての理解は、食事および栄養問題解決に必要な知識です。

また、栄養学の一般的な結論と、疾病という個人的な問題の解決についてどの様に結びつけるかも、大きな課題の一つでもあります。栄養学の知識を得るということはどういうことかを、この機会に是非知って頂きたいと思います。

受講前の準備学習として、日常の自分自身の食事内容を1週間分把握して、レポート用紙に書き出してご参加ください。

回数	月 日	テーマ・内容	担当講師
1	10/25 (土)	第1回 栄養素の化学と供給源	九州大学大学院 農学研究院 教授 佐藤 匡央
2		第2回 栄養素の摂取と消化	
3		第3回 糖質(分類、摂取の意義、摂取基準)	
4		第4回 糖質(代謝的運命) 糖尿病	
5		第5回 タンパク質・アミノ酸 (分類、摂取の意義、摂取基準)	
6		第6回 アミノ酸(代謝的運命)身体活動・運動	
7		第7回 脂質I(分類、摂取の意義、摂取基準)	
8		第8回 脂質II(代謝的運命)	

九州大学大学院農学研究院博士後期課程修了・博士(農学)取得。
専門は栄養化学。食べ物(栄養素)と身体について、特に食事による代表的な生活習慣病等への疾患予防に関する研究を行っています。



期間

令和7年 10月22日(水)～12月10日(水) [全8回]

実施場所

九州国際大学(平野キャンパス)

〒805-8512 八幡東区平野1-6-1 (29ページアクセス参照)

申込・問合せ先

九州国際大学 地域連携センター

〒805-8512 八幡東区平野1-6-1

TEL: 671-8936 FAX: 671-8939

時 間

18:30～20:30

応募締切
10月8日(水)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 6,000円

受講生への
メッセージ

実施機関：九州国際大学 地域連携センター

模擬試験問題集を使って日商簿記3級の検定対策を行います。

この講座では、主に第2問、第3問の解き方をお伝えします。

お問い合わせになりますが、予め指定の模擬試験問題集1回分(場合によっては2回分)を講座前に解いておいてください。

当講座の時間では、問題を解く時間がありません。ご了承ください。

授業や就職活動に役立てたい方、スキルアップを目指したい方、また簿記初級の実践編として学習したい方お待ちしております。

※受講前に【2025年度版 スッキリうかる日商簿記3級 本試験予想問題集 TAC出版1,320円(税込み)】をご準備ください。

※確定申告やインボイスのご質問は受け付けておりません。

回数	月 日	テーマ・内容	担当講師
1	10/22 (水)	自己紹介 第1回 (第2問 受取家賃と前受家賃の勘定記入) (第3問 貸借対照表、損益計算書の作成)	
2	10/29 (水)	第2回 (第2問 支払手数料と前払手数料の勘定記入、 補助簿選択) (第3問 精算表の作成)	
3	11/5 (水)	第3回 (第2問 商品有高帳の記入、 買掛金と仕入先元帳の記入) (第3問 貸借対照表、損益計算書の作成)	
4	11/12 (水)	第4回 (第2問 支払利息と未払利息の勘定記入) (第3問 貸借対照表、損益計算書の作成)	上村 ゆかり
5	11/19 (水)	第5回 (第2問 保険料と前払保険料の勘定記入、 商品有高帳) (第3問 精算表の作成)	上村 ゆかり 熊本県生まれ。福岡大学卒業。専門学校にて講師を経て、現在は職業訓練にて、受講生様に日商簿記3級、日商簿記2級の取得のための講義を行っております。
6	11/26 (水)	第6回、第7回 (第2問 当座預金、受取地代、前受地代の勘定記入) (第3問 貸借対照表、損益計算書の作成)	
7	12/3 (水)	第8回、第9回 (第2問 法人税等の勘定記入、商品有高帳、 繰越利益剰余金の勘定記入) (第3問 決算整理後残高試算表の作成)	
8	12/10 (水)	総仕上げ	



期間

令和7年 10月31日(金)～12月12日(金) [全6回]

実施場所

西南女学院大学・西南女学院大学短期大学部
〒803-0835 小倉北区井堀1-3-5 (28ページアクセス参照)

申込・問合せ先

西南女学院大学・西南女学院大学短期大学部 地域連携室
〒803-0835 小倉北区井堀1-3-5
TEL: 583-5243 FAX: 592-4287

時 間

13:00～14:30 (第1,6回目のみ14:40終了)

応募締切
10月10日(金)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

実施機関：西南女学院大学・西南女学院大学短期大学部

何かとストレスの多い現代社会において、心や身体に疲れを感じながら日々の生活を送っている方もいるかと思います。本講座では、西南女学院大学・短期大学部の専門家たちが、そのような疲れを吹き飛ばし、日常生活をリフレッシュするためのヒントを楽しく、分かりやすく、丁寧にお話しします。

本講座に参加し、心身ともに健康で豊かな人生を送りましょう!

回数	月 日	テーマ・内容	担当講師
1	10/31 (金)	絵本の世界の奥深さにふれてみよう 1960年代から読み継がれている絵本には、読み継がれるだけの理由があります。「絵本は子どものもの…」と思わず、大人の琴線も揺らぐ絵本の世界の奥深さに触れてみませんか。	短期大学部 保育科 講師 池田 佐輪子 保育・幼児教育の中で大切なアタッチメントの研究をしています。
2	11/7 (金)	聴いて、知って、楽しむ音楽 私たちの身近な音楽のルーツを辿ってみると、聴きなれた曲の中に意外な発見があります。曲にまつわる歴史を紐解きながら音楽の楽しみ方を広げてみましょう。	保健福祉学部 福祉学科 准教授 金谷 めぐみ 西洋音楽における声楽の発声法について研究しています。歌を中心とした音楽表現に関連する授業を担当しています。
3	11/21 (金)	江戸時代の「旅」を知る 江戸時代、小倉から長崎まで「長崎街道」が整備され、多くの人や物資が往来しました。この講義では、長崎街道「筑前六宿」を中心に、大名や庶民の「旅」がどのようなものであったかを観光の視点から紹介します。	人文学部 観光文化学科 教授 池口 功晃 観光や地域活性化を研究しています。
4	11/28 (金)	糠床の魅力！～栄養と腸活で健康に～ 北九州の食文化「糠床」の魅力を解説。糠床・糠漬けの栄養や腸活効果、糠床の作り方、簡単レシピなどをご紹介します。	保健福祉学部 栄養学科 准教授 山田 志麻 調理科学を専門としています。レシピ開発と食育に情熱を注ぎ、子供から大人まで食の楽しさを伝えています。
5	12/5 (金)	「生きている」サインをキャッチして 健康を守っていこう！ 「体温」「呼吸」「脈拍」「血圧」「意識」を中心に正しく計測する方法を学び、実践してみましょう。是非、秒針付き時計をご持参ください。	保健福祉学部 看護学科 講師 隅田 由加里 基礎看護学領域で看護技術に関連した授業を担当しています。
6	12/12 (金)	CA機内アナウンスと洋楽で楽しく学ぶ！ 英語の機内アナウンスや洋楽を使って、英語らしい発音の特徴やリズムの作り方について丁寧に解説します。一緒に声に出しながら楽しく学びますので、初心者の方も安心してご参加ください。	人文学部 英語学科 教授 太田 かおり 英語音声学と英語教育学に関する研究をしています。

20

北九州から世界に発信!“楽しいボディパーカッション”を体験!

スポーツ受講
詳細は2ページ
料金
1000円/回
何回でも可



期間 令和7年 10月30日(木)~12月11日(木) [全6回]

実施場所

九州栄養福祉大学 1号館403

〒803-8511 小倉北区下到津5-1-1 (28ページアクセス参照)

申込・問合せ先

九州栄養福祉大学・東筑紫短期大学 地域連携センター 企画情報室

〒803-8511 小倉北区下到津5-1-1

TEL: 561-2060 FAX: 562-5161

時 間

13:30~15:00

応募締切
10月21日(火)

スマートフォンからも
お申込みできます▶



定 員 40名

受講料 5,000円

受講生への
メッセージ

実施機関：九州栄養福祉大学

ボディパーカッション教育は福岡県の小学校で「学級づくり活動」から生まれた「体を楽器にした」インクルーシブ教育教材です。障害の有無に関係なく、一緒にリズム活動をすることで、一体感や連帯感、良好な人間関係が生まれます。手拍子、足踏み、おなかや膝(ひざ)、たまにお尻もたたいて(笑)ボディパーカッション教育を楽しみましょう。

リズム身体活動をすることで、セロトニン神経(幸せホルモンと呼ばれています)が活性化されます。セロトニン神経はリズム運動によって強化できる研究も発表されています。(有田秀穂著「セロトニン欠乏脳 キレる脳・鬱の脳を鍛え直す」NHK出版)

※講師の都合により、2回目以降、1週ずつ先お送りになります。

回数	月 日	テーマ・内容	担当講師
1	10/30 (木)	「リズム遊び」で心も体もリフレッシュ! ハンカチリズム、「まねっこリズム IN 国立歌劇場」紹介	
2	11/13 20 (木)	モーツアルトの名曲!「アイネ・クライネ・ナハトムジーク&ボディパーカッション」 音楽に合わせたボディパーカッション オーストリア・ザルツブルク・モーツアルテウム大ホールの演奏を紹介	九州栄養福祉大学 こども教育学部 教授 山田 俊之 専門分野：ボディパーカッション教育、特別支援教育、インクルーシブ教育。
3	11/20 27 (木)	世界をつなぐ!「手拍子の花たば(3パート)」 in カンボジア教育支援だ活躍! 「手拍子の花たば」(特別支援教育用教科書・文部科学省編集に採用)	九州大学大学院人間環境学府博士後期課程満期修了。30数年前、小学校で手拍子おなかや膝を叩いてリズム活動を始め「ボディパーカッション」と名付け「ボディパーカッション教育」を考案する。
4	12/4 11/27 (木)	パン!と気分爽快「ボディパーカッション で花火」と楽しいボイスアンサンブル ボディパーカッション「花火」は、小学3年音楽科教科書(教育出版)に掲載	NHK交響楽団と小中学生、特別支援学校生徒(知的障害・聴覚障害)のボディパーカッション共演を、篠崎史紀氏(北九州市出身。NHK交響楽団コンサートマスター)と企画指導。
5	12/4 11 (木)	チャイコフスキイ「くるみ割り人形」より 「トレパーク&ボディパーカッション」 この曲は、聴覚障害の児童と Nhk交響楽団との共演が実現。2019年はニューヨーク・カーネギーホールで作品発表後に“スタンディングオベーションが起きました。	2015年カンボジア教育支援活動、2017年ウイーン国立歌劇場、2019年ニューヨーク・カーネギーホールで作品発表、2023年3月オックスフォード大学でインクルーシブ教育として「ボディパーカッション教育研究作品発表」を実施し高い評価を受ける。
6	12/11 18 (木)	フィナーレ! 会場みんなで「手拍子の花束4パート編」 2023年3月、英国・オックスフォード大学研究作品発表会では、4グループに分かれて会場全員参加で合奏。2002年ボレク広島全国大会(主催:文部科学省)開会式式典で「5万人のボディパーカッション」が大成功!(映像紹介)	主な著書「ボディパーカッション教育入門」(音楽之友社)他多数。作曲した「花火」が小学校音楽科教科書「手拍子の花たば」が特別支援教育用教科書(文部科学省編集)に採用される。第43回NHK障害福祉賞最優秀賞、第60回読売教育賞(特別支援教育部門)最優秀賞

今こそ見直す、自分と家族の“からだ”と“ここ”

～看護と科学から学ぶ健康のヒント～

スポット受講
詳細は2ページ
料金
1000円/回
何回でも可



期間

令和8年 1月7日(水)～2月25日(水) [全6回]

実施場所

産業医科大学

〒807-8555 八幡西区医生ヶ丘1-1 (29ページアクセス参照)

申込・問合せ先

産業医科大学 大学管理課 (担当: 峯、倉岡)

〒807-8555 八幡西区医生ヶ丘1-1

TEL: 691-7205 FAX: 602-5482

時 間

18:00～19:30

応募締切
12月19日(金)スマートフォンからも
お申込みできます▶

定 員 20名

受講料 3,000円

受講生への
メッセージ

実施機関: 産業医科大学 産業保健学部 看護学科

人生100年時代を健やかに生き抜くために、心と体のセルフケアがますます重要となっています。

本講座では、災害時の備えから日常生活の健康管理、女性のライフステージや心のケアまで、幅広いテーマを取り上げます。薬の正しい服用や免疫の仕組み、感情との向き合い方、スマートフォンとの付き合い方など、知っておきたい知識を実践的に学び、いざというときにも役立つ知恵と行動力を身につけましょう。

回数	月 日	テーマ・内容	担当講師
1	1/7 (水)	からだを守る、免疫の仕組み (感染対策・ワクチンをふくめて) コロナ禍が過ぎ、感染症に対する危機感も薄れてきているようです。免疫の仕組み、感染症がなぜおこるかを学び、いまいちど感染対策の重要性を考えてみます。	成人・老年看護学 教授 園本 格士朗 専門は膠原病リウマチ内科。看護学科では内科医学全般を教えています。
2	1/14 (水)	歯が語る“いのち”的手がかり 一災害時の身元確認と歯科所見の活用 大規模災害時の身元確認(個人識別)に活かされる歯科記録の価値と備えを学ぶ	人間情報科学 准教授 中富 満城 専門は発生学で、歯や顔面の形態形成機構について研究しています。
		薬のゆくえ 一体の中で起こる変化と正しい服用 薬の代謝と正しい服用方法、ポリファーマシー対策を学ぶ	人間情報科学 准教授 岡田 亮 専門領域は生化学、薬理学などです。
3	1/21 (水)	高齢者に多くみられる症状と急変への対応 日常に潜む「急変」に気づく力とその対応法を学ぶ	基礎看護学 教授 立石 和子 看護の基礎的な知識や技術を教えています。
4	1/28 (水)	災害時に役立つ簡易トイレと食事の工夫 (演習あり、必要物品はありません) 災害時の生活に必要な簡易トイレや食事の工夫を、実演・体験を通して学び、防災への理解と備えを深める	基礎看護学 講師 古村 沙織 看護の奥深さを知りたくて、宮城の訪問看護師と一緒に学んでいます。
5	2/4 (水)	女性のライフステージとからだの変化 月経・更年期など、女性の生涯を通じたからだの変化を理解しましょう。	広域・発達看護学 教授 松浦 祐介 婦人科腫瘍の診断・治療を専門にしています。
		心のセルフケア ～「今ここ」を大切にするマインドフルネス～ ストレス社会と言われる現代、「今ここ」に意識を向けるマインドフルネス(瞑想)と一緒に体験してみませんか?	広域・発達看護学 講師 松尾 綾 助教 掛田 遥 精神看護学の領域で、「こころの健康」と「こころの病とその看護」について教えてています。
6	2/25 (水)	スマートフォンの使用と健康 現代生活において、スマートフォンは便利な必需品ですが、心身への影響も指摘されています。正しい情報を知り、使い方を見直しましょう。	産業・地域看護学 教授 盧 淑 電子機器の使用状況が心身に与える影響について研究しています。
		感情コントロールのコツ ～怒りとの上手な付き合い方～ ストレスとの向き合い方を学び、心の健康を守ります。	産業・地域看護学 特任助教 井元 智映子 企業で産業保健師の仕事をしていました。心とからだの健康を守るために大切なことを学生と共に学んでいます。
6	2/25 (水)	慢性閉塞性肺疾患(COPD)とは ～見逃されやすい喫煙の影響～ 呼吸器疾患と喫煙の関係を学び、将来の健康を守るために行動変容へ	成人・老年看護学 教授 阿南 あゆみ 専門領域は主に、慢性疾患を患う患者さんの看護について担当しています。産業医科大学病院で14年間、臨床経験を積んだのちに教員になりました。

お問い合わせ・アクセス

北九州市立 生涯学習総合センター

〒803-0811 北九州市小倉北区大門1-6-43
TEL 571-2735 FAX 571-0943



窓口案内

受付時間 9:00~17:15

休館日 年末年始(12月29日~翌年1月3日)

小倉北警察署を目印にお越しください。
駐車台数(20台)に限りがあります。
満車の場合は、近くの有料駐車場をご利用ください。

交通案内

JR 西小倉駅下車(徒歩約10分)

バス 西鉄バス小倉北警察署前下車(徒歩約1分)

西鉄バス小倉城松本清張記念館下車(徒歩約2分)
北九州市営バス松本清張記念館前下車(徒歩約2分)



小倉城庭園

〒803-0813 小倉北区城内1-2

北九州市立 八幡西生涯学習総合センター

〒806-0021 北九州市八幡西区黒崎3-15-3
コムシティ 3階
TEL 641-9360 FAX 641-9332



窓口案内

受付時間 9:00~17:15

休館日 年末年始

(12月29日~翌年1月3日)

お車でお越しの際は、コムシティに隣接する
市営駐車場(有料)をご利用ください。

交通案内

JR 黒崎駅下車(徒歩約1分)

筑豊電鉄 黒崎駅下車(徒歩約1分)

バス 西鉄黒崎バスセンター(徒歩約1分)



西部障害者福祉社会館

〒806-0021 八幡西区黒崎3-15-3
コムシティ 5階
TEL 645-1300

放送大学北九州サテライトスペース

〒806-0021 八幡西区黒崎3-15-3
コムシティ 3階
TEL 645-3201 FAX 645-3208

戸畠生涯学習センター

〒804-0061 戸畠区中本町7-20
TEL 882-4281
● JR [戸畠駅] 徒歩約3分
● 駐車場 有り(台数に限りがあるため、できるだけ
公共交通機関でお越しください。)



レインボープラザ

〒805-0019 八幡東区中央2-1-1
TEL 682-0001
● JR [スペースワールド駅] 徒歩約20分
● バス [八幡東区役所] 徒歩約2分



お問い合わせ・アクセス

cafe causa

〒802-0001 小倉北区浅野2-12-14

TEL 521-6969

●J R [小倉駅]新幹線口徒歩約5分

●駐車場 なし(近くの有料駐車場をご利用ください)



ZATTA ZISSE

〒801-0853 門司区東港町4-68

TEL 322-5007

●J R [門司港駅]ブルーウィング経由徒歩約10分

●駐車場 なし(近くの有料駐車場をご利用ください)



九州栄養福祉大学(小倉北区キャンパス)

〒803-8511 小倉北区下到津5-1-1

TEL 561-2136 FAX 561-9728

●J R [南小倉駅]徒歩約15分

●西鉄バス [金田陸橋西]徒歩約2分

[下到津]徒歩約2分

[東筑紫短大前]徒歩約1分

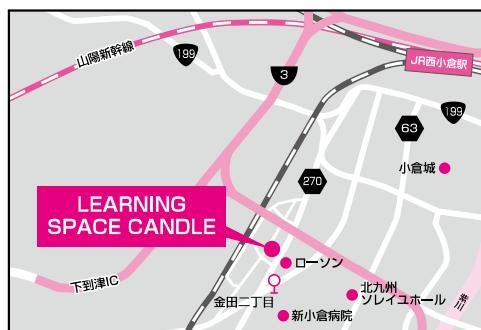
LEARNING SPACE CANDLE

〒803-0816 小倉北区金田2-1-32 アヴァニール金田Ⅱ-E

TEL 080-2708-9525

●J R [西小倉駅]徒歩約15分

●西鉄バス [金田二丁目]徒歩約3分



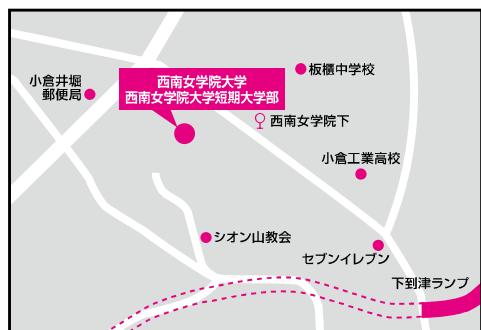
西南女学院大学 西南女学院大学短期大学部

〒803-0835 小倉北区井堀1-3-5

TEL 583-5243 FAX 592-4287

●西鉄バス [西南女学院下]徒歩約3分

●駐車場 有り：駐車台数に限りがあるため、できるだけ公共交通機関でお越しください。



お問い合わせ・アクセス



九州国際大学(平野キャンパス)

〒805-8512 八幡東区平野1-6-1

TEL 671-8936 FAX 671-8939

- J R [八幡駅]徒歩約8分
- 西鉄バス [九州国際大学入口] [平野一丁目] [祇園三丁目] のいずれかで下車 徒歩約3分
- 駐車場 学内に有料駐車場あり



北九州市折尾まちづくり記念館

〒807-0861 八幡西区堀川町5-23 (折尾駅高架下)

TEL 482-7160 FAX 482-7161

- J R [折尾駅]徒歩約1分
- 駐車場 なし(近くの有料駐車場をご利用ください)

産業医科大学

〒807-8555 八幡西区医生ヶ丘1-1

TEL 691-7205(大学管理課) FAX 602-5482

- J R [折尾駅]徒歩約26分
- 市営バス [産業医科大学病院入口]すぐ
- 駐車場 有り(有料)

九州共立大学

〒807-8585 八幡西区自由ヶ丘1-8

TEL 693-3255 FAX 603-8186

- J R [折尾駅]徒歩約20分
- 市営バス [九州共立大前]すぐ
- 駐車場 有り

九州女子大学・九州女子短期大学

〒807-8586 八幡西区自由ヶ丘1-1

TEL 693-3134 FAX 603-6453

- J R [折尾駅]徒歩15分
- 市営バス [九州女子大前]すぐ
- 駐車場 有り

受講のご案内

講座

- パンフレットに掲載した講座の中から学習目的に合わせて受講できます。複数の講座の受講も可能です。
- 申込者が一定の人数に達しない場合や講師の都合などで、延期や中止、講義内容を変更することがあります。また、応募締切後でも、お申込できる場合がありますので、それぞれの講座案内の「申込・問合せ先」へおたずねください。
- 代理の受講はできません。

受講料

- 「まちづくり・人材育成系コース」「総合・教養系コース」は、受講初日にご持参ください。
「高等教育機関提携コース」は、申込先がお知らせする納付方法でお支払いください。
- 納付された受講料の払い戻しはできません。

申し込み方法

- 受講を希望される方は、各講座のページに掲載している二次元コードを読み取り、スマートフォンで申込むか、北九州市のホームページからお申込みください。また、裏表紙の「申込票」に必要事項を記入し、郵送やFAXでもお申込みできます。
- 申込者多数の場合は抽選で受講者を決定します。抽選にもれた方にもお知らせします。
- 受講者には、講座の開講前に「受講票」を郵送またはメールでお送りします。

受講上の注意

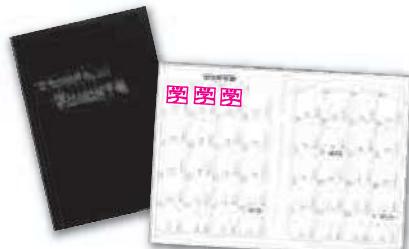
- 講師や他の受講者に迷惑がかかる言動、行為が認められる場合は、受講をお断りすることがあります。
- 講座の録画、録音、写真撮影はお断りします。
- 教室内では携帯電話の電源をお切りになるか、マナーモードにしてください。
- 受講中、貴重品はご自身で管理してください。
- 講師・受講者の住所、電話番号などは、プライバシー保護のためお教えできません。
- 講座を欠席される場合は、事前にご連絡ください。

※天候等により、やむを得ず講座を延期・中止する場合があります。その際は北九州市のホームページにてお知らせします。なお、この場合、原則として「振替補講」及び受講料の「払い戻し」はいたしません。

学びの記録手帳

北九州市民カレッジを初めて受講される方には、受講記録として学びの記録手帳を差し上げています。各講座に7割以上出席された方には、修了単位を認定します。ご自身の学習記録としてご活用ください。

称号	単位数
学士号	20単位
修士号	30単位
博士号	40単位



北市民カレッジ郵送・FAX申込票

申込多数の場合は
抽選になります

◆申し込み方法 下記の申込票に記入のうえ、郵送またはFAXでお送りください。
申込(送付)先はそれぞれの講座案内の「申込・問合せ先」をご覧ください。

◆締切 締切は講座ごとに異なりますので、講座案内でご確認ください。
◆受講料 【1】まちづくり・人材育成系コースと【2】総合・教養系コースは受講初日にご持参ください。
【3】高等教育機関提携コースは、受講決定時にお知らせする納付方法でお納めください。

ふりがな		性別	男 · 女 · 回答しない
氏名		年齢	※15、16申込者は生年月日も記載 歳(年月日)
住所	〒 -	電話	() ※日中連絡のつく番号
メールアドレス	メーリングリストへの登録 <input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない		
学校・勤務先など	学びの記録手帳をお持ちの方は、8ヶタまたは9ヶタの登録番号をご記入下さい。 <table border="1" style="width: 100px; height: 20px; border-collapse: collapse;"></table>		

希望する講座のにチェックしてください。※1枚で複数の講座の申し込みができます。

スポット受講をご希望の方は右欄にご希望の回の日にちをご記入ください。スポット受講可能な回数及び金額などは講座ごとに異なりますので、各講座案内にてご確認ください。(スポット受講の詳細についてはP2をご覧ください)

受講希望講座名	コース	<input checked="" type="checkbox"/> 番号	講座名		スポット希望日
[1] まちづくり・ 人材育成系 コース	1	社会教育・生涯学習講座 あらゆる人が幸せに生きるための体験的・対話的な学び			
	2	北九州まちづくり3.0～まちの取り組み最前線～			
	3	地球も・社会も・みんなも・私も!しあわせな社会を創る!インクルーシブ・サポーターになろう!			
	4	地域を面白くする“Local good”な人たち			
	5	地域づくり実践講座			
	6	引き出そう!あなたのチカラ～“好き”でつながる次の一步～			
	7	暮らしの中での天気・気象について学ぼう!			
	8	もっと知りたい!障害のこと～障害当事者と家族からの発信～			
[2] 総合・教養系 コース	9	環境～さまざまな視点から～			
	10	大学の先生から学ぶ!人生100年時代を豊かにするヒント～大学連携リレー講座～			
	11	大人の社会科見学～まだ知らない北九州市を深掘りしよう～			
	12	シルクが織りなす文化と歴史			
[3] 高等教育機関 提携コース	13	地域に開かれた大学図書館の活用			
	14	Society5.0がもたらすものDXやAIについて考えてみよう			
	15	スポーツ吹矢で免疫力を高めよう!(木曜日コース・金曜日コース)※どちらかに丸をつけてください			
	16	生涯スポーツで健康長寿～理論と実践セミナー～			
	17	栄養化学			
	18	日商簿記3級検定解説講座(主に第2問、第3問解説)			
	19	日常をリフレッシュ～こころもからだも健康に～			
	20	北九州から世界に発信!“楽しいボディバーカッション”を体験! 体をリズミカルにたたいて、心も体も弾みます!			
	21	今こそ見直す、自分と家族の“からだ”と“こころ”～看護と科学から学ぶ健康のヒント～			

※個人情報は、市民カレッジの目的のために利用させていただきます。第三者に提供することはありません。

リサイクル適性④

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。