



第26回（2026年度）



九州医療科学大学公開講座 募集要項

今年度の公開講座タイトルは、「大学からの情報発信2026～社会福祉学部から地域の方々へ～」です。九州医療科学大学は、設立以来、地域の皆さまと共に歩み、公開講座も今年度で26年目（26回）を迎えました。この間、大学では地域交流、研究、学生教育等に鋭意に取り組んでまいりました。今後も、大学内の知的財産、各学部・学科における研究内容等を地域の方々にもっと知って頂き、地域との交流を更に深めていきたいと思っております。

今年度は、「社会福祉学部からの情報発信」です。

受講して
みませんか？

～ 日 程 ～

<7月18日(土)午前10時～10時20分>

公開講座開講式

<7月18日(土)午前10時20分～12時>

① 「健康づくりのための身体活動・運動」

講師 正野 知基（社会福祉学部スポーツ健康福祉学科教授）

<8月22日(土)午前10時～12時>

② 「知っておきたい介護の話～幸せな生活のために」

講師 清水 径子（社会福祉学部スポーツ健康福祉学科准教授）

<9月26日(土)午前10時～12時>

③ 「 覚えよう!! ♡ 救急蘇生法 ♡ 誰がやる 」

講師 西園 与之（社会福祉学部スポーツ健康福祉学科教授）

<10月17日(土)午前10時～12時>

④ 「東洋医学の知恵で健やかな日々を」

講師 渡邊 一平（社会福祉学部スポーツ健康福祉学科教授）

<11月28日(土)午前10時～12時>

⑤ 「トップアスリートに学ぶ正しい身体の使い方」

講師 佐々木 さはら（社会福祉学部スポーツ健康福祉学科講師）

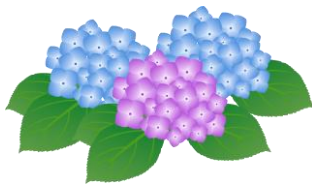
<12月19日(土)午前10時～11時30分>

⑥ 「宮崎県の自殺について考える」

講師 西田 美香（社会福祉学部スポーツ健康福祉学科准教授）

<12月19日(土)午前11時30分～12時>

公開講座修了式



～講師概要～

<7月18日(土) 午前10時20分～12時>【健康づくりのための身体活動・運動】

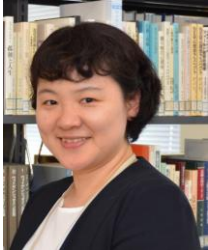
講師：正野 知基 (しょうの ともき) 社会福祉学部スポーツ健康福祉学科 教授



「健康づくりにおける身体活動・運動の重要性はよく知られていることですが、残念ながら多くの人が身体活動不足・運動不足になってしまいがちであるのが実態のようです。わが国では、2000年に国民健康づくり対策として「健康日本21」が策定・実施され、2024年から「健康日本21(第三次)」が始まっています。その身体活動・運動分野に関連するガイドである「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」について概説します。参加の皆様の健康づくりの参考になれば幸いです。

<8月22日(土) 午前10時～12時>【「知っておきたい介護の話～幸せな生活のために」】

講師：清水 径子 (しみず みちこ) 社会福祉学部スポーツ健康福祉学科 准教授



ご両親や配偶者、ご兄弟等、介護は誰もが生活の中でいつかは直面するものです。現在は、介護ロボットやAIを活用した介護も進んできています。介護が必要な人が家族にいる場合、どのようにすればよりよい生活ができるでしょうか？家族の介護をするときに知っておきたい「介護のコツ」、「福祉用具の選び方や使い方」、「介護保険制度」等を一緒に確認していきましょう。

<9月26日(土) 午前10時～12時>【覚えよう!! ♡救急蘇生法♡ 誰がやる】

講師：西園 与之 (にしぞの ともゆき) 社会福祉学部スポーツ健康福祉学科 教授



救急蘇生法は、命に危機が差し迫ったときに「必要な応急手当」のことです。まずは、こんな時 何をすればいいの？そんな時は、どうすればいいのを知りましょう

<10月17日(土) 午前10時～12時>【東洋医学の知恵で健やかな日々を】

講師：渡邊 一平 (わたなべ いっぺい) 社会福祉学部スポーツ健康福祉学科 教授



東洋医学は心と体の調和を大切にする医学です。東洋医学の知恵を小さな習慣とすることで、「なんとなく調子がいい日」が少しずつ増えていくことを目指します。講座では無理なく続けられる養生方法についてお話しします。

<11月28日(土) 午前10時～12時>【トップアスリートに学ぶ正しい身体の使い方】

講師：佐々木 さはら (ささき さはら) 社会福祉学部スポーツ健康福祉学科 講師



野球日本代表チームに10年以上帯同している経験をもとに、トップアスリートが実践している「効率的でケガをしにくい正しい身体の使い方」について解説します。

特に、成長期の子どもを支える保護者や指導者が陥りやすい指導の落とし穴や、日常生活・スポーツ現場で意識すべきポイントを具体的に紹介します。

「なぜケガが起きるのか」「どうすれば防げるのか」を理解し、実践につなげることを目的とした講座です。

<12月19日(土) 午前10時～11時30分>【宮崎県の自殺について考える】

講師：西田 美香 (にしだ みか) 社会福祉学部スポーツ健康福祉学科 准教授



我が国の自殺者数は諸外国にくらべ高い水準にあると言われていています。また、宮崎県におきましては、2025年の自殺死亡者数が187人、自殺死亡率は18.3と過去2番目に低くなり、自殺死亡率の都道府県別順位は11位でした。しかし、九州では最も高く、2023年は全国ワースト2位、22年はワースト3位と、宮崎県の自殺率の高さは喫緊の課題となっています。

今回は、宮崎県内の自殺の現状と、宮崎県内の自殺希少地域で暮らす方々の「困難を生き抜く力」についてご報告いたします。

= 募 集 要 項 =

2026年度九州医療科学大学公開講座の全体テーマは、「大学からの情報発信2026～社会福祉学部から地域の方々へ～」で、全6回シリーズです。6回まとめたの募集と1講座ごとの募集を行います。
受講を希望される方は下記により事前にお申し込みください。

～応募方法～ ※いずれかの方法でお申込ください。

① FAX：0982-23-5530

九州医療科学大学 公開講座委員会事務局宛
「郵便番号・住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号」をご記入の上、
上記FAX番号に送信してください。**(裏面の用紙をご活用ください)**



② 申込フォーム:左記QRコードを読み取り必要事項を入力し、送信してください。

全回通し申込締切 7月8日（水）必着でお願い致します。

**※ただし各講座ごとに受講をご希望される場合は講座予定日の1週間前
までにお申込みをお願い致します。**

～受講について～

- ・定員 定員は200名です。
- ・受講料 全回通し 大人2,000円、高校生以下500円
1講座 大人・高校生以下500円
受講料には資料代を含んでいます。
受講料は初回の公開講座実施日（7月18日）に徴収します。
1講座の場合は都度、徴収します。
- ・受講連絡 申込受付後、「公開講座に関するご案内」を送付します。
- ・修了証書 全講座を受講された方に「修了証書」を最終日に授与します。
- ・応募先 〒882-8508 延岡市吉野町1714-1 九州医療科学大学庶務課内
公開講座委員会事務局 宛
TEL 0982-23-5555（代）
- ・講座会場 九州医療科学大学 F講義棟
- ・駐車場 **※駐車場がありますので、ご利用ください。**

～九州医療科学大学附属図書館利用について～

本学では附属図書館を市民の方に開放しておりますのでご利用ください。
開館時間：平日9：00～20：00、土日祝日9：00～18：00
(年末年始・8月中旬一定期間、学内行事により臨時閉館することもあります)

- 申込用紙のご利用について こちらの申込用紙でもお申し込みいただけます。
必要事項をご記入のうえ、そのまま FAX にてご送信ください。

令和8年度 公開講座申込書

郵便番号： _____

住 所： _____

氏 名： _____

ふりがな： _____

年 齢： _____

電話番号： _____

・ 受講希望にチェック を記入してください

全回通し(講座1～講座6のすべて)

講座1

講座2

講座3

講座4

講座5

講座6

FAX (0982-23-5530)まで