飯田短期大学
令和７年度 出前講座 一般編

出前講座は、主として飯田・下伊那地域で集まりやすく、慣れた場所での開催を希望される皆様の地域へ出向いて行う講座です。あらかじめ設定しているテーマより選択していただき、教育・学習活動、保健活動等にお役立てください。事前調整・準備が必要となりますので、余裕を持ってお申し込みください。なお、記載されているテーマ以外についてのご要望は講師派遣となります（計画立案の段階で、お早目にご相談ください）。

1 染・織・フェルト<制作>

生活科学専攻 教授　田中洋江　演習

①染め（絞り染、摺込）②織り（平織、綴織）③フェルト（平面・立体）について、事前に講師と相談のうえ、日時、内容、材料費、所要時間を設定します。※①②の実施会場は飯田短期大学染織棟となります。

対象　親子・小学生・一般

2 幸せな人間関係のつくりかた

演習　講義

生活科学専攻 准教授　澤田有香

よりHAPPYな生活を送るために、どんな人間関係にでも使える選択理論心理学を楽しく学びます。

対象　小学生・中学生・高校生・保護者・一般

3 姿勢教室

～あなたの姿勢の知識は大丈夫？姿勢チェックしてみよう～

演習　講義

生活科学専攻 准教授　澤田有香

悪い姿勢は万病のもとだけれど，姿勢って意識して良くできない！？姿勢をケアするとパフォーマンスもアップ！姿勢のお話と，簡単な姿勢チェックの仕方を学びます。

対象　小学生・中学生・高校生・保護者・一般

4 体のしくみと健康

生活科学専攻 教授　三浦弥生　講義

知っているようで知らない「体のしくみ」。健康を考えるうえでも自分の体に興味を持つことは大切なことです。人体模型をみたり、測定値で自分の体を確認したりしながら楽しく学びましょう。内容はご相談に応じます。

対象　園児・小学生・中学生・高校生・一般・高齢者

5 よい歯でよく噛みよいからだ

演習　講義

生活科学専攻 非常勤講師　安富和子

噛まない・噛めないといった子どもたちの現状から見えてきたことや、歯・口の健康管理と咀嚼の効用についてお伝えします。自分の咀嚼力を測定し、ガムを噛んだ時と噛まない時の記憶力ゲームを楽しく行いましょう。

対象　園児・小学生・中学生・高校生・一般

6 オーラルフレイル（口腔機能低下症）予防教室

～お口の体操を楽しく行いましょう～

演習　講義

生活科学専攻 非常勤講師　安富和子

最近むせる、滑舌が悪い、飲み込みづらく噛みにくいと感じることはありませんか。その原因は口や喉の筋肉の衰えにあるのです。口や喉の筋肉を鍛えてオーラルフレイルを予防し健康長寿を目指しましょう。

対象　口腔機能が低下していると感じている方
高齢者・介護施設で働いている方

7 食事と健康

演習　講義

食物栄養専攻 教授　友竹浩之

毎日の食事は、成長や健康維持に深く関係しています。食事を管理するには、どのようなことに注意しなければならないかを知ることが大切です。また、食べる量は個人によって違うので、体重、体脂肪、筋肉量などを定期的に測定し、それらを目安に自ら考えることが重要です。本講座では、成長や健康維持のために必要な食事のポイントについてお伝えします。

対象　小学生・中学生・高校生・一般

8 災害時の食事 パッククッキング体験講座

演習　講義

食物栄養専攻 准教授　高木一代（防災士）
助手1名

パッククッキングは耐熱性のポリ袋に食材を入れて湯煎で温めて調理する方法です。身近な食材を使って災害時の食事を体験してみませんか。
※90～120分程度・講師と助手、2名で伺います。
※講座料：10,000円＋別途材料費

対象　園児・小学生・中学生・高校生・一般

9 世界の栄養問題から国際協力について考えよう

演習　講義

食物栄養専攻 講師　富口由紀子

世界の栄養問題とその解決策についてゲームを通して考えながら、SDGs達成に向けた国際協力における実践例について学びます。
※40名程度

対象　中学生・高校生

10 成長期のスポーツ選手の栄養と食事

講義

食物栄養専攻 助教　岩瀬彩香

運動部・スポーツ少年団などに所属する選手や、サポートしている生徒、保護者、指導者の方に対して、運動における食の重要性や具体的な食事の摂り方についてお話しします。

対象　小学5年生以上～高校生・保護者
スポーツ少年団や運動部活動の指導者など

11 コミュニケーションについて、遊び(ワーク)を通じて

幼児教育学科 教授　菱田博之　演習

「こころ」は「ことば」よりも古くから人に備わっています。「ことば」があることで、逆に様々な問題が起こっている今日このごろ、コミュニケーションゲームを通して「ことば」に頼らないコミュニケーションや「こころ」のあり方について学んでみませんか？※学年集会・実習指導者研修等でご活用ください

対象　中学生・高校生・一般

12 男らしさ 女らしさを越えて人と対等に付き合うために

幼児教育学科 教授　菱田博之　演習　講義

「男だから」「女だから」と言われたりして、モヤモヤしたことはありませんか？性別に関係なく、誰もがいきいきと生活できる社会への関心が高まっています。心理学の教員と一緒にモヤモヤの正体について学んでみませんか？

対象　高校生・一般・親子

13 絵本の世界への誘い

幼児教育学科 准教授　松永幸代　演習

子どもと絵本を楽しむ時間。それを豊かなものにするために、絵本の引き出しを広げてみませんか。子育てサークルや読み聞かせボランティアをやってみたい方に向けての講座も歓迎します。
※11月・12月以外で対応可

対象　保育、幼児教育の関係者・一般

14 絵本でSDGsを知ろう

幼児教育学科 准教授　松永幸代　演習

SDGsとは、全世界共通で達成する「持続可能な開発目標」。多様性のある社会実現にむけた17のゴールが設定されています。まずは、絵本からのメッセージを見つけてみませんか。
※11月・12月以外で対応可

対象　小学生・中学生・高校生
保護者・一般

15 保育体験の前に知っておくとよいこと

演習　講義

幼児教育学科　青木千恵美/菱田博之/壬生江美 他

保育や幼児教育の施設で職場体験を行う時の事前学習として設定しました。子どもとのかかわり方や絵本の読み聞かせ、運動遊び、製作などの保育実技を実際に体験しながら学びます。
※中学校のご要望に合わせた内容で実施
※時間目安45～90分

対象　中学生

16 子育てって何だろう

地域子育て支援拠点 わいわいひろば
子育てコーディネーター 宮内愛　演習

“赤ちゃん”を育てるってどんな感じ?いま子育てをしている人たちはどんなことに喜びを感じ、大変さを感じているのか。子育て支援の現場から見える子育ての姿や、これからの子育てについて一緒に考えましょう。※要望に合わせた内容で実施

対象　小学生・中学生・高校生・一般

17 性と健康の話

講義

看護学科 西村理恵/塩澤綾乃/中山美香

からだのしくみ、いのちのこと、男女間のよい関係の持ち方、性感染症、妊娠、出産に関すること、また、性に関する健康問題と対処法についてお伝えします。
実施期間：令和８年 1/19～2/4
令和８年 2/14～2/20

対象　小学生・中学生・高校生・一般

18 異常を早期発見！みんなで脳卒中を予防しよう

演習　講義

脳卒中リハビリテーション看護認定看護師
杉山慎太郎
看護学科 教授　武分祥子

この地域でも患者が多い脳卒中という病気を理解して、その早期発見と予防について楽しく学びましょう。
※10名程度で開催（応相談）

対象　一般

19 がん教育を考える

～子宮頸がん体験者として伝えたいこと～

講義

看護学科 教授　鈴木真由美

「生涯のうち国民の二人に一人がかかると推測されるがんは重要な課題。国民の基礎的教養として身に付けておくべきもの」と言われて久しいがん教育を一緒に考えませんか。
※性別は問いません

対象　中学生・高校生・中学・高校の教員

20 体の不思議を学んでみよう！

演習

看護学科 教授　鈴木真由美
看護学科 助教　平井義一

私たちが生きていられるのは、体に取り入れた酸素や栄養素のおかげです。それらを運ぶ役目を担うのが心臓です。なぜ？何？から考える体の神秘に関する講座です。

対象　中学生・高校生

21 コミュニケーションの基本を学ぼう

講義

看護学科 教授　鈴木真由美

コミュニケーションの基本は人対人です。基本であるスキルや考え方を学ぶことで、毎日が大きく変わる？かもしれませんね。

対象　中学生・高校生

※オンライン実施が可能な講座もございます。ご希望があればその旨を補足欄へご記入ください。

お申込みから実施までの流れ

1 1.お申し込み

① ご希望の出前講座テーマをお選びください。
※原則として開催希望日の2か月前までにお申し込みください（応相談）
※記載されているテーマ以外は、講師派遣での対応となります
※当該年度の出前講座のお申し込みは1月末までとします

② 裏面申込書またはホームページからダウンロードし必要事項をご記入の上、FAX・郵送もしくはメールで、本学 地域連携センターまでお申し込みください。

③ 申込書の内容にしたがい、講師と日程等の調整をします。
出講の可否については10日程度のお時間をいただいております。
※日程はできるだけご希望に添うようにいたしますが、授業や行事、講師のスケジュールによりお受けできないこともあります。ご了承ください

講座料

一回…5,000円/回

交通費　本学から開催場所まで10km以上距離がある場合は、交通費のご負担をお願いいたします。（本学の規定に準ずる）

材料費　講座により材料費がかかる場合がございます。

2 2.講師決定

① 講師が決定しましたら、ご連絡を差し上げます。

② 出前講座受諾書・出前講座報告書をお送りしますので、記載内容をご確認ください。

③ 公立学校でのお申し込みの場合、別途依頼状をお願いしております。

3 3.講座の実施

① 講義の時間は、概ね60～90分程度としておりますが、ご相談ください。

② 出前講座の会場や開講のお知らせには、飯田短期大学による出前講座である旨をできるだけ明示してください。

③ 講座終了後に、講座料等の請求書をお送りします。

4 4.実施後

① 請求書にしたがい、講座料及び交通費等を払い込みください。

② 出前講座報告書を10日程のうちにFAXまたは郵送、もしくはメールで地域連携センターまでお送りください。