

飯田短期大学出前講座

令和8年度 一般編

飯田短期大学は今年で創立60周年を迎えます。
今まで温かく支えてくださった地域の皆様に心より感謝申し上げます。

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)。

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

演習 講義

～あなたの姿勢の知識は大丈夫？
姿勢チェックしてみよう～

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

5 よい歯で よく噛みよからだ

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。「かみかみリレー」を行ってます。

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

演習 講義

～お口の体操を楽しく行いましょう～

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

8 災害時の食事 バッククッキング体験講座

演習 講義

食物栄養専攻 教授 高木一代(防災士)

バ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 准教授 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

1 布・フェルト<制作>

演習

生活科学専攻 教授 田中洋江

①～③からお選びください。①布ブローチ(好きな布を
選び、ハサミで丸切り、金具にはめます。)②フェルトの飾
れる収納ケース(ふわふわな羊毛を混色し、シート状に
し、透明ケースの中に敷きます。)③フェルトのキーホル
ダー(羊毛を球形または好きな形に固め、キーホル
ダーに縫いつけます。)※受講人数：①②30名まで③10
名まで 材料費：一名300円

対象 親子・小学生・一般

4 体のしくみと健康

講義

生活科学専攻 教授 三浦弥生

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

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

10 成長期のスポーツ選手の 食事と睡眠

講義

食物栄養専攻 講師 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

演習

幼児教育学科 教授 菱田博之

「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」に類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

14 絵本でSDGsを知ろう

演習

幼児教育学科 准教授 松永幸代

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

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

思春期に起こる体と心の変化を通して自分を大切
にすること、相手を尊重した関係づくり、妊娠・
出産や性感染症など性に関する基礎的な知識、
将来を見すえて大切にしたい心身の健康について
お伝えします。※20名程度

実施期間:令和9年1月12日～2月5日、2月15日～19日
※事前に打ち合わせを行い要望に沿った内容で実施します。

対象 小学生・中学生・高校生

20 体の不思議を 学んでみよう!

演習

看護学科 特任教授 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

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

演習 講義

幼児教育学科 教授 菱田博之

「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

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 菱田博之/隣谷正範/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

13 絵本の世界への誘い

演習

幼児教育学科 准教授 松永幸代

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

16 子育てって何だろう

演習

幼児教育学科 特任助手 宮内愛

“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

19 がん教育を考える

講義

～子宮頸がん体験者として伝えたいこと～

看護学科 特任教授 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
教育と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

22 骨を守る!

講義

～今からできる骨折予防の秘訣～

看護学科 助教 寺山正真

「骨粗鬆症」という言葉を聞いたことがありますか?
「歳をとったら骨が弱くなるのは当たり前…」ではあり
ません!本講座では、骨密度を実際に測り、講義
で骨粗鬆症について解説し、簡単な運動をしたり、
骨に良い食事をお伝えします。

※5月～7月以外で対応可能

対象 高齢者・一般
保健師等の骨粗鬆症予防を生業とされる方

※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.お申し込み

- 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
- 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。

- 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 (No.8のみ 10,000円)
	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.講師決定

- 講師が決定しましたら、ご連絡を差し
上げます。
- 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。
- 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.講座の実施

- 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。
- 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。
- 講座終了後に、講座料等の請求書
をお送りします。

4.実施後

- 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。
- 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。