60th これからも地域とともに

飯田短期大学 後期 公開講座

第52回 期間 2026年9月ー2027年3月 全26講座

学び続けて生きる　地域と共に



22 9/29(火) 10:00~11:30
オーラルフレイルの予防とお口の健康
講師：飯田短期大学 非常勤講師　安富 和子

最近むせるようになった。固いものが苦手。口が乾く。飲み込みにくい。活舌が悪い等を感じることはありませんか。お口の機能の衰えを予防するお口の体操と健康なお口を保つ口腔ケアについて学びましょう。講座の後は学食でおいしいお昼を食べましょう!

対象・定員 介護予防に興味のある方　20名
受講料 500円　持ち物 筆記用具

23 10/13(火) 10:00~11:30
音楽の力で健康講座
講師：幼児教育学科 講師　若原 真由子

音楽で、脳の活性化や心のリフレッシュをしてみませんか？リズムに合わせて体を動かすことで、運動機能や筋力の維持も期待できます。本講座の最後には、ピアノによるミニコンサート♪クラシックの名曲を間近で聴いてみませんか?

対象・定員 介護予防に興味のある方　20名
受講料 500円　持ち物 筆記用具、動きやすい服装

24 10/24(土) 10:00~12:00
周術期の体温メカニズムと適切な体温管理方法を理解しよう
講師：看護学科 助教　平井 義一（手術看護認定看護師）

体温調節機能の仕組みや、手術中に起こりやすい低体温の原因を学びます。また、低体温が引き起こす合併症に加え、「加温のタイミングはいつが適切か?」や「低体温ではないのにシバリングが起きるのはなぜか?」といった体温管理に関する疑問についても解説しながら、適切な体温管理の方法について学びます。

対象・定員 1~2年目程度の看護師
受講料 500円　持ち物 筆記用具

25 10/25(日) 10:00~12:00
看護の現場に活かせるGOLDメソッド
講師：看護学科 助教　田中 敦子

GOLDメソッドは「知識は持っているのに使えない」というギャップを正面から扱うために開発された教育設計の方法論です。学習者がどのように学べば熟練看護師の能力を獲得できるか、その学び方を体験します。

対象・定員 看護師1年目程度、看護学生、教育に携わる看護師
受講料 500円　持ち物 筆記用具

26 10/27(火) 10:00~12:00
簡単調理!パッククッキング
対象者に合わせたご飯の炊き分けと和風のおかず

講師：生活科学学科 教授　髙木 一代

ご飯を普通の硬さ、軟飯、おかゆなど炊き分ける体験をします。茶わん蒸しもどきなど和風のおかずを予定しています。

対象・定員 介護予防に興味のある方　20名
受講料 1,500円（材料費含む）
持ち物 エプロン、三角巾、ハンドタオル

27 11/10(火) 10:00~11:30
介護保険の使い方
講師：飯田市社会福祉協議会　橋爪 里美氏

意外と知らない介護保険の基本的な話と、利用するときはどうしたら良いかなどを社会福祉協議会の職員から説明いたします。今後のために知っておきましょう。

対象・定員 介護保険に興味のある方　20名
受講料 500円　持ち物 筆記用具

28 11/15(日) 10:00~12:00
幸せな人間関係の作り方
講師：生活科学専攻 准教授　澤田 有香

様々な問題の根底にあるのは人間関係。どんな人間関係にも役立つ選択理論心理学をワークを通して学びます。

対象・定員 どなたでも 12 名
受講料 500円　持ち物 筆記用具

29 11/21(土) 9:00~12:00
歯科指導教材 軽くて大きい30㎝の手づくり顎模型を作ってみよう
講師：飯田短期大学 非常勤講師　安富 和子

歯と口の健康週間に役立つ歯科指導教材 軽くて大きい30センチの顎模型を手作りし、歯みがき指導の仕方を学びます

対象・定員 歯の健康に興味のある方　7名
受講料 1,500円（材料費含む）
持ち物 筆記用具、はさみ

30 11/21(土) 10:00~12:00
看護の現場に活かせるGOLDメソッド
講師：看護学科 助教　田中 敦子

GOLDメソッドは「知識は持っているのに使えない」というギャップを正面から扱うために開発された教育設計の方法論です。学習者がどのように学べば熟練看護師の能力を獲得できるか、その学び方を体験します。

対象・定員 看護師1年目程度、看護学生、教育に携わる看護師
受講料 500円　持ち物 筆記用具

31 11/24(火) 10:00~11:30
介護予防運動をしよう
講師：生活科学学科 講師　小川 晃美

介護予防や健康づくりに役立つさまざまな知識を学べる講座です。人生100年時代を長く健康でいきいきと過ごすためには、元気なうちから学んで備えておくことが大切です。ぜひこの機会に学んでみませんか？

対象・定員 介護予防に興味のある方　20名
受講料 500円　持ち物 筆記用具、運動ができる服装

32 12/12(土) 10:00~12:00
骨を守る！~今からできる骨折予防の秘訣~【前期延期講座】
講師：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。転倒予防や生活習慣を改善し、健康寿命を延ばしましょう！

対象・定員 どなたでも、保健師等の骨粗鬆症予防を生業とされる方
受講料 500円　持ち物 筆記用具

33 12/12(土) 13:00~15:00
ドラマや映画に出てきたおやつを作ってみよう
講師：生活科学学科 教授　髙木 一代

NHKドラマ「めざせ!ムショラン三ツ星」に登場した「ごくうまドーナツ」と「千と千尋の神隠し」に出てきたおやつを作ります。

対象・定員 どなたでも　20名
受講料 1,500円（材料費含む）
持ち物 エプロン、三角巾、ハンドタオル

34 1/12(火) 9:00~16:10
介護福祉士国試対策講座 受験日直前　Aパート
講師：生活科学学科 介護福祉士専攻　教員

昨年度の国家試験から「パート合格」制度が導入されました。それに伴い介護福祉士養成校の教員が合格に向けてあなたを応援します。詳細はホームページでご確認ください。

対象・定員 介護福祉士受験をする方　25名
受講料 500円　持ち物 筆記用具

35 1/14(木) 9:00~16:10
介護福祉士国試対策講座 受験日直前　Bパート
講師：生活科学学科 介護福祉士専攻　教員

昨年度の国家試験から「パート合格」制度が導入されました。それに伴い介護福祉士養成校の教員が合格に向けてあなたを応援します。詳細はホームページでご確認ください。

対象・定員 介護福祉士受験をする方　25名
受講料 500円　持ち物 筆記用具

36 1/15(金) 9:00~16:10
介護福祉士国試対策講座 受験日直前　Cパート
講師：生活科学学科 介護福祉士専攻　教員

昨年度の国家試験から「パート合格」制度が導入されました。それに伴い介護福祉士養成校の教員が合格に向けてあなたを応援します。詳細はホームページでご確認ください。

対象・定員 介護福祉士受験をする方　25名
受講料 500円　持ち物 筆記用具

37 1/22(金) 19:00~20:30
高齢者看護についての座談会 ~自分らしく生きることを支えるために~
講師：看護学科　教授　矢澤 玲子
非常勤講師　杉山 慎太郎

日常業務で感じていることをざっくばらんに語り合いませんか。現場の思いや悩み、やりがいを共有し、明日への活力につなげていきましょう。この地域の看護力について共に考える機会になれば幸いです。

対象・定員 看護師　10名
受講料 500円　持ち物 筆記用具

38 1/24(日) 10:00~12:00
子ども達の歯・口の健康課題とその改善を考える -お口ぽかんの子どもが増えている- (かみかりリレーの成果と今後の課題を探る)
講師：飯田短期大学 非常勤講師　安富 和子

咀嚼の啓発活動と子どもの口腔機能低下症の実態と改善について考える。(かみかみリレー参加校の報告)

対象・定員 養護教諭、保育士、栄養士、かみかみリレー参加校、咀嚼や子どもの歯・口の健康に興味のある方　10名
受講料 500円　持ち物 筆記用具

39 2/13(土) 9:30~16:00
フェルトスマホショルダーポーチ作り
講師：生活科学学科 教授　田中 洋江

お好きな色の羊毛を組み合わせて、石けん水でこすり、ポーチに仕上げます。縫わずにできる不思議な技法です。羊毛の混色、手ざわりを楽しみながら制作しましょう。

対象・定員 どなたでも　8名
受講料 3,500円（材料費含む）
持ち物 昼食、飲物、制作しやすい服装

40 2/16(火) 18:00~19:30
心理学入門
講師：幼児教育学科 教授　菱田 博之

心理学を学んでいるとよく人から「人の心が読めるんでしょ?」と聞かれますが、残念ながら読めません。こころの不思議、自分の言動の不思議について実践を交えながら楽しく学びましょう。

対象・定員 どなたでも　20名
受講料 500円　持ち物 筆記用具

41 2/18(木) 昼の部 13:00~15:00 夜の部 18:30~20:30
絵本カフェ ~大人の心にも響く絵本~
講師：幼児教育学科 准教授　松永 幸代

絵本は、素敵な絵と磨かれた言葉のハーモニーです。子どもの頃、好きだった本をもう一度読んでみると新たな気付きがあるかもしれません。途中、ティータイムをはさみ最近の絵本の状況等もお伝えします。お茶とお菓子をご用意いたします。※昼の部、夜の部 同じ内容です。

対象・定員 どなたでも 15名　受講料 500円
持ち物 筆記用具、お気に入りの本が手元にある方は1冊お持ちください

42 2/19(金) 19:00~20:30
つながるナースCafé ~卒業1~3年目のみんなで語ろう~
講師：看護学科 教授　矢澤 玲子
助手　竹本 成毅

地域で働く看護師1~3年目のみなさん、日々の看護で感じる悩みや喜びを、職場を超えて語り合いましょう。仲間とのつながりを通して、元気を持ち帰り、自分らしく働き続ける力を育みます

対象・定員 卒業1~3年目の看護師　20名
受講料 500円　持ち物 筆記用具

43 2/23(火・祝) 9:30~12:00
養護実践を広めよう
講師：生活科学専攻 准教授　澤田 有香
特任教授 小平 寿美子

実践発表と情報交換会をおこないます。実践発表をもとに、各々の実践を気軽に語り合います。実践のアイデアを、新年度の実践計画に生かしませんか？多くの養護教諭のご参加をお待ちしています。

対象・定員 養護教諭　20名　受講料 500円

44 2/28(日)・3/7(日) 13:00~16:00
裂き織り体験 全2回講座
講師：幼児教育学科 教授　青木 千恵美

卓上織機を使って、経糸の準備から織りまでを体験してみましょう。身近にある布を細く裂いて織り込み、色の組み合わせを楽しみます。

対象・定員 どなたでも　6名
受講料 3,500円（材料費含む）
持ち物 筆記用具、はさみ

45 3/13(土) 9:00~11:30
中学生ナース体験
講師：看護学科 講師　服部 さゆり
助教　會川 美冬

中学生の皆さん、看護師さんって、どんなことをしているのでしょう?この講座の体験を通して、新たな学びや発見があるかもしれませんよ。昨年度参加して下さった方もOKです。お気軽にご参加くださいね。

対象・定員 中学生 20名　受講料 100円（保険料）
持ち物 筆記用具、動きやすい服装

46 3/24(水) 10:00~12:30
『もちもちっ』五感を使って餃子を皮から手づくりしてみよう♪
講師：生活科学学科 准教授　富口 由紀子

小麦粉を手でこねる時の触感。焼ける時のぱちぱちっという音とおいしそうなにおい。できたての餃子を目でみて楽しみ、もちもちっ食感をみんなで味わう。【五感】をすべて使いながら、手づくり餃子に挑戦してみませんか。

対象・定員 どなたでも 8名
受講料 1,200円（材料費含む）
持ち物 エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具

47 3/25(木) 9:00~11:30
保育の仕事を体験しよう！
講師：幼児教育学科 講師　壬生 江美
助手　宮内　愛

保育士に興味がある、子どもと遊んでみたい、と思っている中学生の皆さん。『わいわいひろば』で保育を体験してみませんか。保育についてのミニ講座もあります。

対象・定員 中学生　15名
受講料 100円（保険料）
持ち物 筆記用具、エプロン

