

# 健康管理講座

## 1 会場及び期日

【鹿児島会場】  
ホテルウェルビューかごしま  
令和8年7月28日(火)  
13:00~16:30

【大隅会場】  
リナシティかのや  
令和8年7月30日(木)  
13:00~16:30

## 2 日 程

12:30	13:00	13:05	14:20	14:35	16:15	16:30
受付 (30分)	開講	講演 (75分)	休憩 (15分)	アロマセラピー講座(100分) 体幹バランス講座(100分)	閉講	アンケート記入

## 3 内 容

(1) 演 題 「血流から考える本当の腸活-ストレス・睡眠・疲労との深い関係-」

講 師 鹿児島大学農学部 農学科 食品生命科学プログラム 教授 加治屋 勝子 氏

(2) 分科会 (アロマセラピー講座については教材費を徴収します。)

① アロマセラピー講座 「香りで整える心と体 ~アロマでセルフメンテナンス~」

(教材費として、一人700円を当日受付にて徴収します。)

講 師 株式会社コルテーヌ 上野 智子 氏

精油をお家で簡単に楽しむ方法をご紹介します。

精油を使った3種類のレシピからお好きなルームスプレーを作成します。

② 体幹バランス講座 「身体のバランスを整える」

講 師 アーバン・ウェルネス・クラブ ERG インストラクター

姿勢チェックを行い、体軸を整える方法を紹介します。

◎ 横になる体勢が多くあります。背中に敷くヨガマット等(大きなタオル等)と汗ふき用のタオル及び飲物を準備してください。

◎ 運動ができる服装で参加してください(体育館シューズは不要です)。

### 昨年度の受講者の声

(アロマセラピー講座)

・ カラダに良さそうなお茶をいただいたりして、心も体もリフレッシュできました。また、自分だけのリフレッシュスプレーを作る体験もできて、とても充実した時間でした。

(体幹バランス講座)

・ 体幹について基礎的なことを改めて理解することができました。自分自身の体について理解できていないところや気づいていないところもあったので、良い学びとなりました。

# こころと体のリフレッシュ講座

## 1 会場及び期日

【大島会場】  
奄美観光ホテル  
令和8年7月24日（金）

【鹿児島会場】  
ホテルウェルビューかごしま  
令和8年8月7日（金）、8月25日（火）

## 2 日 程

12:50	13:10	13:15	14:35	14:50	16:00	16:15
受付 (20分)	開講	講演 (80分)	休憩 (15分)	リラクゼーション運動(70分) リフレッシュ体験講座(70分)	閉講	アンケート記入

## 3 内 容

### (1) 講 演

演題「こころと体のリフレッシュ講座」

講師 7月24日（金）公立学校共済組合九州中央病院 メンタルヘルスセンター長 河田 浩 氏  
8月7日（金）公立学校共済組合九州中央病院 心療内科医長 早木 千絵 氏  
8月25日（火）公立学校共済組合九州中央病院 メンタルヘルスセンター長 河田 浩 氏

◎ 筆記用具を準備してください。

### (2) 分科会 （リフレッシュ体験講座については教材費を徴収します。）

#### ① リラクゼーション運動 「心身に隙間を。～神経と背骨から緩める 身体知能ヨガ～」

講師 フィジカルアイプロジェクト 宮崎 優 氏

◎ 下に敷くバスタオル等大きめのタオル（ヨガマットも可）・水分・動きやすい服装（裸足で行うため、体育館シューズは不要です。）・筆記用具（必要な方のみ）を準備してください。

#### ② リフレッシュ体験講座「やさしいコーヒー教室～ちょっとしたコツでドリップコーヒーはもっと美味しくなります～」

（教材費として、一人300円を当日受付にて徴収します。）

講師 珈琲いづみ 出水 和親 氏

◎ マグカップを準備してください。

### 昨年度の受講者の声

（リラクゼーション運動講座）

- ・ 体全体をリラックスさせ、肩や首の動きが変わりました。
- ・ 理論を交えながら、いつでもどこでも気軽に行える内容で、大変有意義でした。

（リフレッシュ体験講座）

- ・ 美味しいコーヒーの淹れ方を学び、家庭でも実践をして、心と体を癒したいと思いました。
- ・ コーヒーの淹れ方が分かり、とても楽しかったです。ゆっくりコーヒーを淹れることで、心にも余裕ができそうです。

# 介 護 講 座

## 1 会場及び期日

令和8年8月4日（火） （Aコース）	令和8年8月5日（水） （Bコース）	令和8年8月6日（木） （Cコース）
-----------------------	-----------------------	-----------------------

※ 会場は、全て「カクイックス交流センター」です。複数のコースを受講することはできません。

## 2 日 程

9:30	9:55	10:00	12:00	13:00	16:00	16:15
受付 (25分)	開講	講義 ① (120分)	昼食 (60分)	講義 ② (180分)	閉講 アンケート記入	

## 3 内 容 （講師 鹿児島県介護実習・普及センター職員ほか）

- Aコース 「介護の心得と福祉用具の選び方」
- Bコース 「身体のケアと認知症の理解」
- Cコース 「身体介助とポジショニングケア」

## 4 その他

筆記用具を準備してください。

### 昨年度の受講者の声

**(Aコース)**

・ 介護保険制度の仕組みと利用者負担について、居宅サービスと介護予防サービスの違い(介護給付と予防給付)、さまざまな居宅サービスの種類について、デイケアとデイサービスの違いなど明確になり、相談窓口もはっきりわかりました。福祉用具の紹介も具体的で、直接触れることができ、年々進化している様子も知ることができました。

**(Bコース)**

・ 認知症について症状などを学ぶことができよかったです。原因疾患→中核症状→BPSD という仕組みがわかったことで、相手の立場、気持ちに配慮することで改善する可能性があるとわかりました。自分の健康寿命を伸ばすためにできることから始めたいと思います。

**(Cコース)**

・ 実技をやってみて、思ったより介助者の負担が大きいことがわかりました。今は、その負担を減らす補助具もあり、活用していくことで、介護する方もされる方もやりやすくなることがわかりました。

# ライフプランセミナー

## 1 開催期日

<b>【講演】</b> オンラインセミナー（Zoom） 令和8年8月20日（木） （50代向け） 講師：アクサ生命保険株式会社 フィナンシャルプランアドバイザー
--

- ※1 開催形式は、WEBによるオンラインセミナーです。
- ※2 50代向けとしてますが、50代以外でもお申込みいただけます。
- ※3 個別相談は、希望する方が利用できます。希望者は、セミナー終了後、各自でアクサ生命保険株式会社へWEB等で申込みを行い日程調整をします（個人相談以降は、希望者とアクサ生命保険株式会社と直接のやりとりになります。）。

## 2 内容

講演（オンラインセミナー）

- ・ **テーマ「セカンドライフ準備」**（対象年齢／50代向け）

13:00 13:30 15:00

受付 (30分)	セミナー (90分)
-------------	---------------

## 3 その他

- (1) 資料配布はありません。必要に応じて筆記用具やメモの準備をしてください。
- (2) 今回のオンラインセミナーとは別に動画配信によるライフプランセミナーも実施予定です。詳細については後日通知します。（7月上旬）

### 昨年度の受講者の声

- ・ 退職後の生活についてイメージを持つことができた。
- ・ 不安な面が多く見える化できていない状況ですが、これから夫婦で今後のことを考えていかないといけないなあと思いました。