



# 令和5年度日本赤十字九州国際看護大学 公開講座「クロスカレッジ2023」

参加費無料  
事前申込制  
定員20名/各回

※催行最少人数(5名)に満たない場合、開催を見合わせる場合がございますのでご了承ください。

本学では、「クロスカレッジ2023」として、本学の看護・研究・人材育成の成果を地域社会に還元するため、地域住民を対象とした公開講座を実施します。

今年度、①「防災・減災」、②「かがやけシニア!」、③「こころの健康」をテーマに7つの講座を開設いたします。

## かがやけシニア!

～シニア世代の健康づくりをサポート～

8月23日(水) 13:30～15:00

いきいきシニア世代の健康づくり「笑い与健康」

日常生活の中に「笑いヨガ(笑いと呼吸法)」を取り入れることで、健康にも良い効果が得られます。ぜひ一緒に体験してみましょう。

9月8日(金) 10:00～12:00

健康な足づくりのためのフットケア

健康な足づくりのためのフットケアを実践しましょう!

※持ち物・服装 温泉などで使用する薄手のタオル

足の観察を行うため、パンツスタイル(ストッキングではなく靴下が望ましい)でお越しください。



11月25日(土) 10:00～12:00

「エンド・オブ・ライフ」について考えましょう～あなたの人生を実りあるものに～

シニア世代の将来の変化に備え、ゲームを交えながら一緒に考えてみましょう。

## こころの健康

11月15日(水) 13:30～15:00

※持ち物 筆記用具

ストレスを和らげるためのセルフケアセミナー

自分自身の考え方のクセを知り、ストレスを和らげる方法を学びましょう。



各講座開催日の2週間前までに  
お申込みください。  
※定員になり次第、受付を終了致します。

<https://forms.office.com/r/scMRbpLktu>  
携帯等での申込みが難しい場合は、お電話でも受付ます。  
0940-35-7001 総務課までお問合せください。  
(受付時間：平日 9:00～17:00)

お申込み  
QRコードは  
こちら



## 防災・減災

～いざという時に備えよう

地域で学ぶ防災・減災セミナー～

※動きやすい格好でお越しください

7月11日(火)

10:00～12:00

災害への備え①「地域の避難経路・避難所を知る」

地域の防災マップ作製を通じて、皆さんの地域での避難経路・避難所を把握し、防災対策を理解しましょう。

8月8日(火) 10:00～12:00

災害への備え②「日頃からの互近所付き合い」

ご近所の要配慮者を知り、室内の安全対策・安否確認の方法などを学びましょう



9月5日(火) 13:30～15:30

災害への備え③「災害時の高齢者の避難を考えよう」

高齢者疑似体験スーツを着用し、災害時の高齢者の避難のあり方について考えてみましょう。



会場は日本赤十字九州国際看護大学です。  
教室は当日ご案内いたします。  
駐車場は来客用駐車場をご利用ください。

日本赤十字九州国際看護大学  
〒811-4157 福岡県宗像市アスティ1丁目1番地  
TEL:0940-35-7001 FAX:0940-35-7021

日赤九州看護大 検索  
<https://www.jrckicn.ac.jp/>

