



まなびの

もり 森



ついに直方市で

待望の 新講座

開講

!

中面をチェック

あなたの

「なんで」

を解決します!

その知識、 合っていますか？

▼運動は好きですが、筋トレを
すると太くなりますよね？
(30代女性)

▼健康のために炭水化物ぬき
ダイエットを続けています。
(40代女性)

▼とくに何もしていませんが、
20年前と体重は変わっていない
ので健康だと思っています！
(50代女性)

その健康法

思い込みかも
しれませんよ



健康



今回の
テーマは...

運動って
なんで
大事なの？

自律神経
って
なんで
大事なの？

なんで
睡眠って
大事なの？

大事なことは
わかるけど
なんで？



あなたの
「なんで」
を解決します!

知らないと損する 月1健康講座



講演内容
紹介

— 市民一人ひとりの「知りたい」が芽吹き、育ち、つながる場所 —

2026

① 6.20 (土) 10:00~11:30

健康診断の結果、気になりませんか？食生活改善で変わるかも！！

健康診断の結果をそっと閉じたあなたにこそ聞いてほしい、食事の話。改善ポイントを見つけてみませんか？

福岡ゆたか中央病院 管理栄養士
野口 直子

② 7.11 (土) 10:00~11:30

食と体内時計のバランス

朝食は取っていますか？朝食を取ることが、体内時計を動かす合図になります！

軽費老人ホーム丹頂園 栄養士
風呂 和男

③ 8.22 (土) 10:00~11:30

良い睡眠への大海原に、後悔ならず大航海を！

人生の約1/3は睡眠です。その有効活用こそが幸せな人生を送るための重要ポイントです！

福岡大学 医学部医学科 准教授
吉村 力

④ 9.26 (土) 10:00~11:30

筋トレは骨に効果的！？筋トレの不思議

マッチョになる！それは効果のほんの一部。もっと幅広い効果が・・・誰にでも必要な「筋トレの秘めたる力」を知る時がきました！

福岡大学 スポーツ科学部 講師
吉田 一也

⑤ 10.17 (土) 10:00~11:30

ストレスと自律神経の乱れ 子どもと大人の心を癒す絵本

様々な不調は自律神経が深く関わっているんです！子どもと大人、どちらの心にも届く絵本の力を感じる時間です。

福岡大学 医学部医学科 教授
安元 佐和

2027

⑥ 11.28 (土) 10:00~11:30

健康は足から！あなたの足は大丈夫ですか？

実は足の筋力は20代から衰えています・・・足の健康が全身の健康につながる事知っていましたか？

福岡大学 スポーツ科学部 教授
吉村 一郎

⑦ 12.19 (土) 10:00~11:30

ウォーキングとジョギングのすすめ

運動の王様！！王様には王様になる理由があります。いろいろな効果を知って、日常生活に取り入れてみませんか？

福岡大学 スポーツ科学部 助教
富賀 裕貴

⑧ 1.23 (土) 10:00~11:30

食事の回数、気にしていますか？

栄養素は取り方によって吸収効率が変わってくる?!日々の食事を見直すヒントをお伝えします！

(公社)福岡県栄養士会 管理栄養士
甲斐 亜希子

⑨ 2.27 (土) 10:00~11:30

日常生活とライフステージの精神分析

ライフステージによってさまざまな生き方があります。日常生活における心の不思議と安定方法をお伝えします！

福岡大学 医学部医学科 講師
原田 康平

⑩ 3.20 (土) 10:00~11:30

毎日の食事で作る、疲れにくい体

疲れの原因、実はアレなんです！疲労回復に重要な栄養素お伝えします！

管理栄養士
村山 聡美

※不測の事情により、講師・演題・日時等が変更となることがあります。予めご了承ください。

「ちょっと気になる...」から始まる学びがあります。

直方市では令和8年度から市民の皆様の学びを応援する新たな取り組みとして「のおがた市民カレッジ まなびの森」を開始します。専門的な講師による講演により、新たな知識を吸収する楽しさを実感していただき、継続的に学び続ける第一歩を踏み出すお手伝いをします。

令和8年度は医療・運動・栄養の観点から「健康」をテーマに講演を実施いたします。健康のために日頃から良かれと思ってやっていること、「何で？」と疑問に思っていたことを学ぶ絶好の機会です。

タイトルとなっている「まなびの森」の意味は、学びにより得た知識の集まりを木の集まりである森に例えたものです。今年度は「健康」という木を植えて「医療・健康・栄養」に枝分かれし、来年度はまた新たな木を植えて枝分かれを繰り返して市民のみなさまそれぞれの「学びの森」を育ててみませんか？

コースは2種類

※【全10回コース】が定員に達した場合、【前期5回コース】の募集は行いません。なお、【後期5回コース(⑥~⑩)】は申込状況により開催し、募集する場合は別途ご案内します。

おすすめ!!

全10回コース (①~⑩)
【3,000円/人】

OR

前期5回コース (①~⑤)
【1,500円/人】

こんな方にオススメ!!

- ✓ 企業さま
従業員の健康は企業の利益！社内の健康習慣づくりのヒントに♪
- ✓ 正しい知識を身につけたい方
SNSの普及により多様な情報が流通する中、各種専門家による確かな情報・知識を享受できる！

こんな方にオススメ!!

- ✓ 市主催の安心できる講座を探している方
専門講師による、市が主催する安心・信頼の講座
- ✓ 健康づくりに興味はあるけれど、何から始めればよいか分からない方
栄養や運動など基礎から分かりやすく学ぶことができる！