

新潟市北区大学連携「未来のまちづくり」事業

医福大プロデュース

心も体も健幸プロジェクト

専門家の先生による継続した健康指導

子どもたちの体力、運動のコツを、健康スポーツの専門家から伝授



防災について、大学生と一緒に考えよう。

新潟医療福祉大学の先生、
学生による心も体も健幸になれる知識、
実践もいただくさんの内容です。



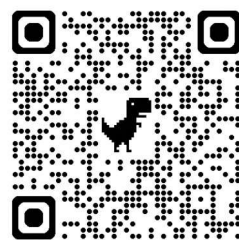
継続して健康になる知識、実践できる子どもの体力向上プログラム、医福大留学生との文化・食の交流などを通し、講座前後で体が変わる、意識が変わる。なにより大学(生)、参加者との関係が深まる！

講座後は大学の先生、学生、参加者などつながる交流会も随時開催。まちの新たな拠点「ラグーナ・スクエア」で広げよう、健幸体験♡

日程 令和6年6月下旬～12月(各講座月1回程度)
会場 LAGUNA SQUARE (ラグーナ・スクエア 旧中常楼 北区葛塚3222)
対象 北区に在住・在勤・在学する方
参加費 無料 ※ただし、講座により実費徴収あり
定員 10～30名程度

(各講座で定員が異なります。応募多数の場合抽選)

※当選者にのみ、メール(講座1)、郵送(その他講座)でお知らせします。



こちらからe-NIIGATAに入れます。

申込 下記のいずれかの方法

- ① e-NIIGATA (電子申請)
- ② 電話：025-387-1175(北区地域総務課 企画広報グループ)

※原則、全講座全回参加できる方に限ります。参加講座数に制限はありません。

募集期間 **講座1**は令和6年5月22日(水)～6月10日(月)まで
講座2～4令和6年6月2日(日)～6月14日(金)まで

その他の講座は後日区だより、HP等でお知らせします。

裏面へGO

問い合わせ先 北区役所地域総務課 企画広報グループ(025-387-1175)

①講座名 「子どもの体力向上プログラム」

開催時間 10:00～12:00

対象 小学1年生～6年生までの子と保護者10組（子の人数10～15名）

※兄弟、姉妹での参加可

講師 三瀬 貴生(健康科学部 健康スポーツ学科) ※サポート：大学生

日程	講座テーマ	詳細
6月23日(日) 交流会①	体力のお話と運動 ①柔らかさとは？	体力測定と柔らかさを伸ばす運動
7月28日(日)	体力のお話と運動 ②粘り強さとは？	体力測定と粘り強さを伸ばす運動
10月27日(日)	体力のお話と運動 ③すばやさとは？	体力測定とすばやさ伸ばす運動
12月15日(日) 交流会②	体力のお話と運動 ④バランスとは？	体力測定とバランスを伸ばす運動

**** 交流会も実施 ****

講座で一緒する大学の先生、学生、参加者など、みなさんとゆるりと交流もいかがでしょうか？仲間ができると講座に来る楽しみもさらに倍増！ぜひご参加ください。

※交流会は、上記講座終了後1時間程度、上記日程のとおり開催予定。

こちらの講座の募集はこの二次元コードから直接申し込めます！



☎e-NIIGATA 電子申請

募集期間 5月22日(水)～6月10日(月)



つな
が
る
ま
ち
の
モ
ノ
ガ
タ
リ

**** laguna square (ラグナ・スクエア) ってどんなところ? ****

長年にわたり地元で愛されていた「割烹中常楼」。2年前に閉店した建物を利活用し、まちの新たな拠点として飲食できるスペースやレンタルスペースなど、区民の方々が交流できるスペースとして2023.11.5にオープンしました。

新たに何かを始めるきっかけをつくれるこの場所で、ぜひ多くの方からのご参加をお待ちしております。

②講座名「健康の維持と向上を目的とした鍼灸治療（つぼ刺激）の学びと体験」

開催時間 10:00～12:00

対象 北区在住・在勤・在学の方

定員 12人

講師 江川雅人（リハビリテーション学部鍼灸健康学科）

金子聡一郎（リハビリテーション学部鍼灸健康学科）

福田晋平（リハビリテーション学部鍼灸健康学科）※サポート：大学生

日程	詳細
7月22日(月)	講師紹介と講座スケジュール紹介 ミニ講座「鍼灸治療とは①鍼灸治療を知りましょう －新潟医療福祉大学附属鍼灸センターの紹介－」 体調チェック、アンケート調査
8月26日(月)	ミニ講座「鍼灸治療とは②鍼灸の歴史と鍼灸治療具」 体験「鍼灸治療は心地いいよ体験-あなたの気になる症状は？-」
9月9日(月)	鍼灸治療による体の変化(第1回) ミニ講義「健康のため筋力・柔軟性をUpしましょう」 体験「つぼ刺激による筋力と柔軟性の変化」
10月7日(月)	鍼灸治療による体の変化(第2回) ミニ講義「健康のため飲み込み機能を維持しましょう」 体験「つぼ刺激による口腔機能の変化」
11月11日(月) 交流会①	鍼灸治療による体の変化(第3回) ミニ講義「健康のためストレスを緩和しましょう」 体験「つぼ刺激によるストレス状態の変化」
12月9日(月) 交流会②	まとめ 3回の機能評価の総括～鍼灸治療の効果 体験「鍼灸治療は心地いいよ体験-あなたの気になる症状は？-」 体調チェック、アンケート調査

**** 交流会も随時実施 ****

講座でご一緒する大学の先生、学生、参加者など、みなさんとゆるりと交流もいかがでしょうか？仲間ができると講座に来る楽しみもさらに倍増！ぜひご参加ください。

※交流会は、講座終了後1時間程度、上記日程のとおり開催予定。

こちらの講座の募集はこの二次元コードから直接申し込めます！



☎e-NIIGATA 電子申請

募集期間 6月2日(日)～6月14日(金)

③講座名「自身の体を知り、健康増進・転倒予防・関節痛予防を行ってみましょう！」

開催時間 14:00～15:30 ※1, 2回は10:00～11:30

対象 北区に在住・在勤・在学の方

定員 20人

講師 佐藤 成登志（リハビリテーション学部義肢装具自立支援学科）

神田 賢（同上） ※サポート：大学生

日程	講座テーマ	詳細
7月20日(土) 10:00～11:30	身体測定会（筋力・バランスなど）	身体計測会・結果説明
8月20日(火) 10:00～11:30	ミニ講話・予防①	転倒（筋力・バランス・柔軟など）
9月17日(火) 交流会①	ミニ講話・予防②	関節痛（肩痛など）
10月15日(火)	ミニ講話・予防③	関節痛（腰痛など）
11月19日(火)	ミニ講話・予防④	関節痛（膝痛など）
12月17日(火) 交流会②	全体のまとめ	

**** 交流会も随時実施 ****

講座で一緒する大学の先生、学生、参加者など、みなさんとゆるりと交流もいかがでしょうか？仲間ができると講座に来る楽しみもさらに倍増！ぜひご参加ください。

※交流会は、講座終了後1時間程度、上記日程のとおり開催予定。

こちらの講座の募集はこの二次元コードから直接申し込めます！



☎e-NIIGATA 電子申請

募集期間 6月2日（日）～6月14日（金）

④講座名 「災害発生！その時どう動く！？～答えのない戦い～」

開催時間 14:30～16:30

対象 北区在住・在勤・在学の方

定員 30人

講師 高橋 司（医療技術学部救急救命学科）※サポート：大学生

日程	講座テーマ	詳細
7月16日(火) 交流会①	Yes or No ～正解のない災害対応～	カードゲームを通じて災害発生に生じるジレンマを体感することで、災害対応を学ぶ。
8月6日(火) 交流会②	その時どう動く!? ～机上での現場活動～	ボードゲームを通じて災害対応を模擬体験することで、身近な災害対応活動を考えるきっかけを作る。

**** 交流会も随時実施 ****

講座で一緒する大学の先生、学生、参加者など、みなさんとゆるりと交流もいかがでしょうか？仲間ができると講座に来る楽しみもさらに倍増！ぜひご参加ください。

※交流会は、上記講座終了後1時間程度、上記日程のとおり開催予定。

こちらの講座の募集はこの二次元コードから直接申し込めます！



e-NIIGATA 電子申請

募集期間 6月2日（日）～6月14日（金）

⑤講座名「留学生と学び、体験しよう！～新潟医療福祉大学留学生による
国際理解・体験講座～」

開催時間 10:00～11:30 ※3回は12:30まで

対象 北区に在住・在勤・在学の方

定員 15人

講師 新潟医療福祉大学留学生

受講料 3回目調理実習代実費 ※別途お知らせします。

日程	講座テーマ
11月9日(土)	ベトナムを知ろう！
11月23日(土)	タイを知ろう！
12月14日(土) 交流会	スリランカ・カレーを作ろう

**** 交流会も随時実施 ****

講座で一緒にする大学の先生、学生、参加者など、みなさんとゆるりと交流もいかがでしょうか？仲間ができると講座に来る楽しみもさらに倍増！ぜひご参加ください。

※交流会は、講座終了後1時間程度、上記日程のとおり開催予定。



10月頃募集案内予定。Coming Soon!

⑥講座名「なぜスポーツは面白いのか？教養としてスポーツを学ぼう！」

開催時間 15:00～16:00

対象 北区に在住・在勤・在学の方

定員 15人

講師 西原 康行（健康科学部健康スポーツ学科）※サポート：大学生

日程	講座テーマ	詳細
8月19日(月)	スポーツは自由討論	みなさんが日頃感じるスポーツの疑問に応える。
8月26日(月)	スポーツのなりたち	今、みなさんが行なったり、観たりしているスポーツの年齢はわずか100年
9月2日(月)	なぜスポーツは面白いのか？	なぜオリンピックは盛り上がるのか？箱根駅伝は海外で盛り上がるのか？など
9月9日(月) 交流会	これからスポーツはどうなっていくの？	体験：遊びとスポーツ、えっこれもスポーツ？

**** 交流会も随時実施 ****

講座で一緒にいる大学の先生、学生、参加者など、みなさんとゆるりと交流もいかがでしょうか？仲間ができると講座に来る楽しみもさらに倍増！ぜひご参加ください。

※交流会は、講座終了後1時間程度、上記日程のとおり開催予定。



7月頃募集案内予定。Coming Soon!