

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 ～キタクなるまちづくり編～



健幸のエキスパートを
目指し、
終了時にはあなたも
健幸サポーター！

大学の先生、学生から健幸になる知識を学び、
地元に広め、“キタクなるまち”を一緒に作ろう



大学の専門分野である健康・防災・スポーツに関する知識の習得、さらにその知識を地元に広め、北区がより“キタクなるまち”となるようみんなでまちを盛り上げよう！

大学の先生・学生と楽しく学びながら北区の同志ともつながるいい時間。

日程 令和7年6月～12月 講座（6～11月）交流会（12月6日）
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

定員 10～20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、郵送等でお知らせします。



申込 下記のいずれかの方法

①e-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 ③④は、令和7年5月18日（日）～6月1日（日）まで

講座 ①②は、令和7年5月18日（日）～6月15日（日）まで

講座 ⑤は、令和7年7月6日（日）～7月27日（日）まで

こちらからe-NIIGATAに入れます。

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 「健康コース ウェルビーイング（心身ともに健康になる）」

対 象 北区に在住・在勤・在学の方

定 員 16人

講 師 横山 貴（臨床技術学科）

涌井 杏奈（臨床技術学科）

岩森 大（健康栄養学科）

阿部 拓也（臨床技術学科）

石井 雅子（社会連携推進機構）

※サポート：大学生

日 程	講座テーマ	詳 細
7月11日(金) 10:30～12:00	ウェルビーイングを高める第一歩！	尿検査で脳・心血管障害および慢性腎臓病を予防
7月25日(金) 10:30～12:00	日常に潜む微生物の実態	日頃の除菌・消毒の効果や衛生観念について考えます
8月5日(火) 10:30～13:00	北区野菜を用いた調理実習	1日に必要な野菜の効果的な摂取方法のコツを学びます ※材料費の負担あり
8月29日(金) 10:30～12:00	いざ！フォアグラ（脂肪肝）予防！	肝機能検査の結果を正しく読み取り、健康状態を理解するポイントを解説
10月7日(火) 10:30～12:00	トマトが目を守る！野菜と目の健康	野菜の摂取が目の健康に与える影響について学びます
12月6日（土）	交流会 詳細については、別途ご案内します	

＊ ＊みんなで楽しく交流会も実施＊ ＊

講座で一緒する大学の先生、学生、参加者のみなさんと交流しましょう♪

全講座終了後、全講座参加者が集まり、“キタクなるまち”につながるアイデアを楽しく話し合います。

会 場：ラグーナ・スクエア 予定



📄e-NIIGATA 電子申請

募集期間 5月18日（日）～6月15日（日）

②講座名 「健康コース ツボでセルフケア（自分自身をケアしよう）」

対 象 北区に在住・在勤・在学の方

定 員 10人

講 師 江川 雅人（鍼灸健康学科）

金子聡一郎（鍼灸健康学科）

※サポート：大学生

日 程	講座テーマ	詳 細
6月30日(月) 10:30～12:30	鍼灸医学の世界を知ろう	家庭内、お隣同士で実践できるツボ・セルフケアを学びます
7月28日(月) 10:30～12:30	腰痛・膝痛をやっつけろ！	「歩行機能の維持」のためのツボ・セルフケアを学びます
9月10日(水) 10:30～12:30	ボケない身体づくりのツボ・セルフケア	認知症やうつを理解して、予防のためのツボ・セルフケアを学びます
10月1日(水) 10:30～12:30	フレイル予防のためのツボ・セルフケア	自分のフレイル（加齢による虚弱化）度を知り、予防のためのツボ・セルフケアを学びます
11月5日(水) 10:30～12:30	健康長寿のためのスポーツとツボ・セルフケア	ツボ・セルフケアで、高齢者スポーツによる傷害予防法を学びます
12月6日(土)	交流会 詳細については、別途ご案内します	

＊ ＊ みんなで楽しく交流会も実施 ＊ ＊

講座で一緒にする大学の先生、学生、参加者のみなさんと交流しましょう♪

全講座終了後、全講座参加者が集まり、“キタクなるまち”につながるアイデアを楽しく話し合います。

会 場：ラグーナ・スクエア 予定



e-NIIGATA 電子申請

募集期間 5月18日（日）～6月15日（日）

③講座名 「健康コース フレイル予防（老化を予防し健康寿命の延伸）」

対 象 北区に在住・在勤・在学の方

定 員 18人

講 師 塩沢 浩太（健康栄養学科）

外間 直樹（看護学科）

石浦 章一（医療情報管理学科）

石井 雅子（社会連携推進機構）

※サポート：大学生

日 程	講座テーマ	詳 細
6月10日(火) 10:30～12:00	食べ方で変えていく～フ レイル予防と免疫UP～	フレイル予防や免疫力向上を目指し、食 事内容と食べ方のコツを学びます
6月20日(金) 10:30～11:30	心も体もいきいき！笑顔 と会話で心のフレイル予 防	気持ちの落ち込み、意欲の低下、不安感 など、適切な対策の取り方を学びます
9月22日(月) 10:30～12:00	ボケないために五感を鍛 える	認知症予防となる、簡単にできる五感の 鍛え方を学びます
10月21日(火) 10:30～12:00	目から始める健康づくり	目の機能の衰えに焦点をあて、その早期 発見と予防法を学びます
12月6日(土)	交流会 詳細については、別途ご案内します	

＊＊みんなで楽しく交流会も実施＊＊

講座で一緒に過ごす大学の先生、学生、参加者のみなさんと交流しましょう♪

全講座終了後、全講座参加者が集まり、“キタくなるまち”につながるアイデアを楽しく
話し合います。

会 場：ラグーナ・スクエア 予定



e-NIIGATA 電子申請

募集期間 5月18日（日）～6月1日（日）

④講 座 名 「スポーツでまちづくり」

対 象 北区に在住・在勤・在学の方

定 員 15人

講 師 西原 康行（健康スポーツ学科）

山崎 史恵（健康スポーツ学科）

三瀬 貴生（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6日(金) 18:00～19:30	コーチングⅠ	地域のスポーツ指導や子どもの教育に必要なコーチングを学ぶ
6月20日(金) 18:00～19:30	コーチングⅡ	コーチングにおける実践として「声がけ」やコミュニケーションを学ぶ
7月2日(水) 18:00～19:30	スポーツトレーニングⅠ	子どものスポーツ指導や教育に必要なトレーニングを学ぶ
7月9日(水) 18:00～19:30	スポーツトレーニングⅡ	子ども期のトレーニング実践として「発育・発達のモニタリング」を学ぶ
8月22日(金) 18:00～19:30	スポーツ心理Ⅰ	子どもの心の発達過程を理解し、スポーツ活動を支援する
8月29日(金) 18:00～19:30	スポーツ心理Ⅱ	子どもの意欲を高めるスポーツ活動の工夫
12月6日(土)	交流会 詳細については、別途ご案内します	

＊ ＊ みんなで楽しく交流会も実施 ＊ ＊

講座で一緒にする大学の先生、学生、参加者のみなさんと交流しましょう♪

全講座終了後、全講座参加者が集まり、“キタクなるまち”につながるアイデアを楽しく話し合います。

会 場：ラグーナ・スクエア 予定



☎e-Niigata 電子申請

募集期間 5月18日（日）～6月1日（日）

⑤講 座 名 「災害発生！その時どうする！？ ～学生防災士に学ぶ災害対応～」

対 象 北区に在住・在勤・在学の方

定 員 20人

講 師 高橋 司 (救急救命学科)

鈴木 一恵 (健康栄養学科)

江部 克也 (救急救命学科)

岩崎 隆 (救急救命学科)

五十嵐 淳一 (救急救命学科)

※サポート：大学生

日 程	講座テーマ	詳 細
8月8日(金) 10:30～12:00	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時に生じるジレンマを体感する
8月22日(金) 10:30～12:00	HAPPY ～避難所運営～	シミュレーションを通して避難所の立ち上げから管理運営を学ぶ
8月29日(金) 10:30～12:00	応急手当	止血法、三角巾法等、ケガをした場合の対応について学ぶ
9月5日(金) 10:30～12:00	搬送法・応急担架	徒手搬送、応急担架の作り方、担架での搬送法を学ぶ
9月12日(金) 10:30～12:00	最新防災グッズの紹介	最新の防災グッズに触れ、災害発生時の準備の必要性を学ぶ
9月19日(金) 10:30～12:00	災害時の食の備え	食料備蓄、ローリングストック、パックスッキングの方法を体験型で学ぶ ※材料費の負担あり
12月6日(土)	交流会 詳細については、別途ご案内します	

＊ ＊ みんなで楽しく交流会も実施 ＊ ＊

講座で一緒にする大学の先生、学生、参加者のみなさんと交流しましょう♪

全講座終了後、全講座参加者が集まり、“キタクなるまち”につながるアイデアを楽しく話し合います。

会 場：ラグーナ・スクエア 予定



e-NIIGATA 電子申請

募集期間 7月6日(日)～7月27日(日)