



期間

令和8年 11月17日(火)～12月15日(火)[全5回]

実施
場所

九州国際大学

〒805-8512 八幡東区平野1-6-1 (31ページアクセス参照)

申込・
問合せ先

九州国際大学

〒805-8512 八幡東区平野1-6-1

TEL 671-8936 FAX 671-8939

時間

14:30～16:00

応募締切

10月27日(火)

スマートフォンからも
お申込みできます▶

定員

30名

受講料

4,000円

受講生への
メッセージ

実施機関：九州国際大学 地域連携センター事務局

本講座は、趣味や学びを通じて日常生活に彩りと充実感をもたらし、人生をより豊かに過ごすためのきっかけづくりを目的としています。

多様な分野の知識や体験に触れることで新たな関心や楽しみを見出し、心身の活性化や生きがいの創出につなげることを目指します。

回数	月 日	テーマ・内容	担当講師
1	11/17 (火)	人生の第二幕をもっと楽しく！ 心に栄養「セルフペップ」のすすめ 気力が落ちる、不安になる、ひとりで抱え込みやすい…そんな時に、自分にかける言葉を少し変えてみませんか。誰にでも簡単に出来る言葉で自分を励ます「セルフペップトーク」が、あなたの味方になります。言葉と身体を使ったワークもありますので、体感していただき、講座後すぐに実践出来ます。人生の第2幕は、これからが一番面白い！言葉は心の栄養です。毎日をもっと前向きで、もっと健康に！笑顔あふれる講座です。	日本ペップトーク普及協会 認定講師 講師活性化チーム 講師力向上部長 綱脇 由美 日本ペップトーク普及協会認定講師。また、門司港にて、あるすのば音楽教室を主宰しています。
2	11/24 (火)	私たちのDNAを探る旅へ ～医師中村哲の源流域から～ 戦火と干ばつに苦しむアフガニスタンの民生支援に生涯をかけた医師、中村哲(1946 - 2019)。医療活動にとどまらず、井戸を掘り、用水路を造って、乾いた大地を緑に変え、75万人の生命を救ったと言われます。その原点は、中村が幼少期を過ごした若松で、祖母から聞いた「困っている人は率先して助ける」などの教えです。これは洞海湾で働く人たちが互いに助け合いながら生きていく知恵として生まれました。中村以外にも北九州に息づいている人道支援活動につながる系譜をたどりながら、「地域のDNA」とは何かを考えます。	ギラヴァンツ北九州 取締役会長 玉井 行人 若松区生まれ。新聞記者を経て現職。中村哲は11歳年上のいとこ。
3	12/1 (火)	人生100年時代を豊かに！ 「やさしいお金の教室」 「人生100年時代」を迎え、長寿化に備えてこれからのセカンドライフを安心して過ごすためのお金の基本を楽しく学ぶ講座です。最近の物価上昇や老後の生活費への不安を和らげるため、まずは無理なくできる家計管理のコツを分かりやすくお伝えします。さらに、話題の「NISA」や「iDeCo」を活用した初心者向けのお金の増やし方や、病気・介護のリスクに備える保険の考え方、大切な資産を守るための投資詐欺対策まで、親しみやすい言葉で丁寧にお話しします。	金融経済教育推進機構 -J-FLEC 講師 井上 秀作 J-FLEC (ジェイフレック)は金融経済教育を推進するため、法律に基づいて「2024年に設立された中立・公正な認可法人」です。 正式名称：金融経済教育推進機構
4	12/8 (火)	いつか訪れる“実家じまい” 今から知っておきたい基礎知識 近年、「実家じまい」という言葉を耳にする機会が増えてきました。親が所有している家や土地の整理は、自分自身の住み替えや売却とは異なり、相続や家族間の問題、感情面など、さまざまな要素が関わってきます。本講座では、実際によくある事例なども交えながら、「実家じまい」について分かりやすくお話しします。これから実家じまいを考える方はもちろん、「まだ先のこと」と思われている方にも、考えるきっかけとなる講座です。	有限会社住販 代表取締役 宅地建物取引士 相続診断士 縄田 良太 小倉南区出身、41歳。実家じまいの売却相談を多数扱う。
5	12/15 (火)	「自分史」で描く豊かな未来： 後悔しないための終活の新常識 誰もが「おひとり様」になり得る現代、健康寿命の課題や相続トラブルの背景にある「情報の格差」を知ることは、前向きに生きるための第一歩です。本講座では実例を交えて終活の重要性を学び、エンディングノートや「未来の地図」として活用します。自分史を綴ることでこれまでの人生を肯定し、培った経験を地域や次世代へどう繋ぐか。心豊かに彩りある明日をデザインする手法を伝えます。	株式会社イフケア北九州 代表取締役 終活認定講師 神田 紀久男 終活インストラクター。実務経験に基づき、人生の設計と地域継承を支援。

スポンサー受講

詳細は2ページ

料金

1,000円/回

何回でも可