

**地域
E**

人生100歳時代 いきいきシニアライフ講座 第3期 ～長寿時代の新しい生き方の準備と対策が必要～

【定員】 50名 【受講料】 5,610 円（資料代等はまとめて実費徴収いたします。）

総合 【時間】 毎回10時00分～12時00分（計5回）

概要

人生100歳時代に、長い老いのステージをどう生きるかは大変重要な課題です。この講座では、ライフプラン（人生設計）の3つの柱である「生きがい」、「健康」、「家庭経済」についてバランス良く学ぶことが出来ます。いくつになっても好奇心と挑戦する気持ちを持ち、新たな知識を探究する人は若く、行動的です。学びを通して居場所と仲間をつくり、地域貢献活動にまでつながることを目指します。

回	月/日(曜)	会場	学習内容	講師名(敬称略)
1	10/ 5(土)	川崎市 生涯学習 プラザ	人生100歳時代のシニアライフづくりとは ～キャリアを活かす、自分で切り開く、人脈を大切に～	神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会副会長 富田 徹
2	10/12(土)		家庭経済面から上手な資産運用とは ～老後資金の不安とその対策を資産運用等で考える～	神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会理事 浅井 卓弥
3	10/19(土)		これからのシニアライフは生涯就労が主流 ～これまでの定年引退から生涯働いて社会に役立ちたい時代へ～	神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会会長 曲尾 実 他
4	10/26(土)		認知症の理解と介護のコツ：予防と備え ～親世代だけではなく、子供世代にも必要なテーマ～ (認知症予防アクティビティ含む)	認知症予防脳トレ士 村上 政司、仲谷 佳純 他
5	11/ 2(土)		社会情勢の変化と求められるシニアライフ像 ～日本経済、社会保障制度等の推移とその対応策を考える～	健康生きがい開発財団：副理事長 吉田 隆幸 他

**連絡
事項**

※この講座のバックボーンは、国内の他の地域で開催されている「100歳大学」です。これは人生100歳時代の老後を、現役時代の価値観をリセットし、老いを生ききる覚悟と備えのための教育（人生下山の教育）として、第2の義務教育が必要であるとの構想から生まれたものです。
 ※全5回出席した修了者には（一財）健康生きがい開発財団から「修了証」が授与されます。
 ※また、修了者は、神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会が主催・運営するさまざまな社会貢献活動やサークル・同好会に「体験参加」することができます。