

**地域
E**

60代以降はもちろん50代でも早すぎない！ 人生100歳時代 いきいきシニアライフ講座 第2期

【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	5/11(土)	川崎市 生涯学習 プラザ	人老いのホップ・ステップ・ジャンプ ～高齢者の生きがい（三人称の生きがい等）～	シニア産業カウンセラー 青木 羊耳
2	5/18(土)		高齢者の健康：常識・非常識 ～老化に伴う健康課題と備え～	看護師 稻生美佐子
3	5/25(土)		フレイル予防実践編：ポールウォーキング ～自分自身の健康だけでなく、認定コーチの資格を取得して社会貢献する道も開けます～	マスターコーチ 村上 政司 他
4	6/ 1(土)		ご存じですか、成年後見制度 ～あなたとあなたのお大切な方のために、将来不安へ備える～	神奈川健生 成年後見センター 副センター長 井口 正幸
5	6/ 8(土)		後期高齢者の生き方、ライフスタイル ～生きがい・健康・家庭経済～	神奈川健生講師 活動顧問 卯尾 直孝

**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。
 ※第3回5/25(土)は、実技がありますので、会場は402フィットネスルームになります。上履きをご持参ください。