



100歳大学つうしん

HP: 100歳大学.com

7号 2018年10月25日

発行：一般社団法人 ハッピーアカデミー

住所：〒513-0816 鈴鹿市南玉垣町 6145-9 中田気付

☎090-4083-1648 メール：tsukao.happy@gmail.com

第4回 四日市100歳大学公開講座のご案内

100歳をめざした第2の人生は出会いから始まります。今回は「100歳の私は何してる？」というテーマで、第2の人生のイメージを出し合い、それをグループで即興のドラマに仕立て、演技合い、楽しく愉快地に交流します。「自分の中の新しい自分」に気づき、コミュニケーションに、より意識的になるでしょう。まずは笑いながら……！

日時：2018年12月8日(土)13時—16時30分

会場：なやプラザ 音楽室(大)

(参加無料、定員30名先着順) ☎ 059-357-1370



第1部 笑いヨガ

講師：藤城孝子 (笑いヨガリーダー、医学気功師)

第2部 「100歳の私は何してる？」ワークショップ

講師：栗屋かよ子

(支演師、元四日市大学教授)

連絡先：059-325-7883 (栗屋)

後援：四日市市・四日市市教育委員会

笑いヨガ (鳥羽で)



第5回四日市100歳大学公開講座のご案内

日時：2019年1月14日（月：祝）13時—16時30分

会場：三浜文化会館 視聴覚室（2階） ☎ 059-348-5380

徒歩で：近鉄名古屋線「海山道駅」西出口より約8分

お車で：国道23号「海山道一」交差点 東へすぐ

第1部 講師：北原光男

心身療法指導士会三重県支部代表、デイサービス虹施設長

- ・ 講演「心身機能を活性化しよう—認知症の予防と改善—」
- ・ 実技：4つの体操
- ・ 質疑応答



第2部 講師：久保田領一郎

自治会長、元大学講師、技術士

- ・ 講演「どうする？ 自治会・町内会—高齢者の役割は？—」
- ・ 質疑応答 合唱

狙い

第1部：豊富な経験をもとに、介護から自立への改善のすがたを、映像を使って紹介します。心身機能の活性化により、行動・心理症状は改善できます。

健康な人の心身維持強化にも有効です！

第2部：要支援1・2は地域で担うことになったが、果たして担える地域はどれほどあるのか？ 自治会・町内会の現状を洗い出し、今、高齢者は何をなすべきか、どうすればよいか、皆で考えましょう！