



100歳大学つうしん

HP: 100歳大学.com

8号 2018年10月29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

毎月1回の100歳大学公開講座を鈴鹿市で開講します

皆様、「人生100年時代」の到来をまえに、私たちは100歳大学公開懇談会を、4月25日(四日市市)、6月19日(鈴鹿市)、8月1日(津市)と持ちました。その意見交流における多くの方々の期待を受け止め、この12月から、毎月1回の公開講座を鈴鹿市で開催することにしました。

老化や認知症を予防し、自立度を高め、生き生きとした日々を作り出すため、講座に学び、共に手を取り合い、地域づくりにも励みましょう。

(津会場にて)



第1回公開講座のご案内

日時：平成30年12月22日(土) 14時—16時30分

会場：鈴鹿市文化会館さつきプラザ 場所：市図書館の隣

(鈴鹿市飯野寺家810 ☎059-382-8111)

「心身機能を高める音楽会」

第1部 演奏

14時00分-鈴鹿マンドリンクラブ 代表：杉崎 豊

第2部 みんなで歌いましょう!

15時10分- 伴奏：鈴鹿マンドリンクラブ

15時40分-休憩

第3部

15時45分-感想と意見発表

15時55分-体操

16時10分-「愛しき鈴鹿」の演奏

よろず相談コーナー

開設します!

(何でも相談ください!)

後援：鈴鹿市 鈴鹿市教育委員会

第2回公開講座のご案内

日時：平成31年1月26日（土）13時

会場：桜の森白子ホーム 場所：鈴鹿医療科学大学の南隣

鈴鹿市南玉垣町 7300-2

☎059-373-4650

第1部 講演 「医者が語る生きるコツ」

13時10分-講師：吉村 平（村瀬病院胃・大腸センター長
三重大医学部臨床教授）

14時00分-質疑

第2部「筋肉減少を予防するための体力づくり」

14時50分 講師：藤城孝子（医学気功師）

15時50分—みんなで歌を唄えば、認知力が高まります！
幸せが寄ってきます！

狙い：100歳をめざして元気に生きるため、体操や運動、そして、
みんなで歌を唄えば、心身機能が高まります。

筋力の鍛錬を行えば、全身虚弱
（フレイル）化を予防できます。
みんなで支え合って学びます。



☆お問い合わせは 090-4083-1648 （一社）ハッピーアカデミーまで