



100歳大学つうしん

HP: 100歳大学.com

6号 2018年8月20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歳大学公開講座を開講します。ご案内

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9月から、毎月1回の公開講座を四日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9月24日(月) 13時—16時30分

会場：四日市市総合会館7階。第1研修室。場所：市役所の隣。

第1部 講演

(四日市市諏訪町2-2 ☎059-354-8263)

13時00分-「わが辞書に介護老人という言葉なし」

講師：鈴木重光(介護士)

13時30分-「100歳人生を生きる身体と心の覚悟」

講師：石川 元(クリエイティブライフ研究所代表)

14時40分-休憩

第2部 質疑応答と合唱

14時55分-質疑応答

15時50分-合唱

よろず相談コーナー

開設します!

(何でも相談ください!)

狙い：人生100年を生き生きと生きるには、そのための身体と心の覚悟が必要という。それは何か。皆で考えましょう。

豊富な経験と実践を積まれた講師さんを囲んで、語り合いましょう。

後援：四日市市・四日市市教育委員会

第2回公開講座のご案内

日時：平成30年10月22日（月）13時

会場：四日市市総合会館7階。第1研修室。 場所：市役所の隣。

第1部 講演

「大江戸の助け合いと地域の自治」

講師：久保田領一郎（自治会長、元大学講師、技術士）

「地域とつながるためのIT活用」

講師：多田夏彦（IT講師、

三重県ウォーキング協会事務局次長）

第2部 質疑応答 合唱

狙い：大江戸は助け合い自治が進んでいた。だが明治はどうしたのだろうか？
これからのITは進化の連続。助け合って、ITを使いこなしたいです！

第3回公開講座のご案内

日時：平成30年11月12日（月）13時

会場：四日市市総合会館7階。第3研修室。場所：市役所の隣。

第1部 講演と実技

「いつまでも自立した生き生き生活をしましょう

—フレイル・サルコペニアを予防する—

講師：岡田忍（管理栄養士）

「サルコペニア（筋肉減少）を予防するための体力づくり」

講師：藤城孝子（医学気功師）

第2部 質疑応答 合唱

狙い：100歳をめざして元気に生きるため、運動や食生活を通じて、全身の虚弱（フレイル）化や筋力低下をどう予防したらよいかを学びます。

☆お問い合わせは、090-4083-1648（一社）ハッピーアカデミーまで