



100歳大学つうしん

HP: 100歳大学.com

10号 2018年12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

皆様、「人生100年時代」の到来をまえに、私たちは鈴鹿100歳大学公開懇談会を始めました。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3回鈴鹿公開講座のご案内

日時：平成31年2月16日（土）13時30分—16時30分

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 「知っ得！認知症は怖くない

13時30分-講師：佐伯由佳子（鈴鹿中部認知症初期集中支援チーム
看護師）

14時20分-質疑応答

休憩 14時40分

第2部 「今日から使える10歳若返り体操」

14時50分- 講師：寺島秀幸（訪問看護リハビリテーション桜代表
理学療法士）

狙い：認知症を知り、若返る体操を実行しましょう、仲間に知らせましょう！

後援：三重県 鈴鹿市 鈴鹿市教育委員会 鈴鹿市社会福祉協議会
鈴鹿市医師会

第4回鈴鹿公開講座のご案内

日時：平成31年3月5日（火）13時30分-16時30分

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 「第2の人生の抱負を交換します」

13時30分-講師：中田悌夫（心身機能活性化指導士、元鈴鹿短大助教授）
（スタッフ10人が入ります）

13時40分-5人ずつに分かれて（1回目）

14時20分-1人が残り、他は別のところに行く（2回目）

15時-休憩

15時15分-各グループからの発表、討論

第2部「みんなで歌いましょう」

15時45分

狙い：100歳をめざして元気に生きるため、
からだを動かし、みんなで、
これからの抱負を出し合えば、
元気がもらえて、心身機能が
高まります。

みんなで支え合って学びます。



☆お問い合わせは 090-4083-1648 ハッピーアカデミーまで