



鈴鹿100歳大学

公開講座

無料

100歳まで元気をめざして、美しい音楽を聴き、皆で歌いましょう。
講座に学び、筋力をきたえ、心身機能を高めましょう。

第1回公開講座

日時：2018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

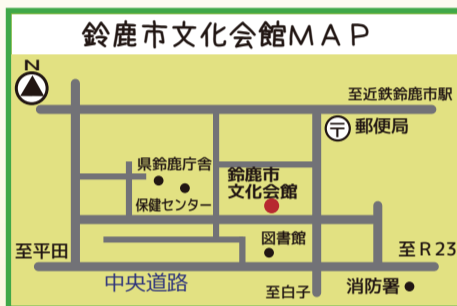
場所：市図書館の隣（鈴鹿市飯野寺家 810 電話 059-382-8111）

「心身機能を高める音楽会」

第1部 演奏

14:00- 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！

15:10- 伴奏：鈴鹿マンドリンクラブ

15:40- 休憩

第3部

15:45- 感想と意見発表

15:55- 体操

16:10- 「愛しき鈴鹿」の演奏

よろず相談
コーナー
開設します
(何でもご相談
ください)

第2回公開講座

日時：2019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 電話 059-373-4650)



第1部 講演

「医者が語る生きるコツ」

13:10- 講師：吉村 平

(村瀬病院 胃・大腸センター長 三重大学医学部臨床教授)

14:00- 質疑

第2部

「筋肉減少を予防するための体力づくり」

14:50- 講師：藤城孝子 (医学気功師)

15:50- みんなで歌を唄えば、認知力と幸せ感が
高まります。

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、心身機能が上がり、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。

後援：鈴鹿市 鈴鹿市教育委員会

お待ちしております！



☆お問い合わせ☆

一般社団法人ハッピーアカデミー

中田つかお 090-4083-1648

花井錬太郎 090-1830-7120

粟屋かよ子 059-325-7883

メール：tsukao.happy@gmail.com

http://100歳大学.com/