



100歳大学 公開講座

無料

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。

第1回公開講座

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

（四日市市諏訪町2-2 059-354-8263）

第1部 講演

13時 - 「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 - 15時50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
(何でもご相談
ください)

第2回公開講座

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

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）

第2部 質疑応答 合唱

第3回公開講座

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

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よ

うーフレイル・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



☆お問い合わせ：

電話 090-4083-1648

一般社団法人ハッピーアカデミーまで

〒513-0816 鈴鹿市南玉垣町 6145-9 中田気付

メール：tsukao.happy@gmail.com

http://100歳大学.com/

後援：四日市市・四日市市教育委員会