



令和2年度鈴鹿市まちづくり応援補助金事業による6回講座

# 「市民が大幅に健康寿命を延ばし、市内各地で活動する」

## 目的

「自立して生きようとする人」が健康寿命を延ばすために学習を行い、市役所、社会福祉協議会、自治会、医師会などと連携します。「振り返り」の中から人生後半の「生き方」を見つけ、仲間と共に行動します。



会場：鈴鹿市ふれあいセンター2階（南玉垣町6600 ☎059-386-1144）

時間：13時30分（講演開始）

受講料：全6回 2,000円

お申込み：メール：100sai.uni@gmail.com 電話：090-4083-1648 FAX:059-384-8802

主催：一般社団法人100歳大学

第1回 11/22 (日)

講師：吉村 平

（三重大学臨床教授・村瀬病院センター長）

「感染症のリスク」を学び、  
感染を予防しよう！

第2回 12/20 (日)

講師：鈴木宏治

（鈴鹿医療科学大学副学長）

ラムナン海藻で健康寿命を延ばす。  
ラムナン硫酸がウイルス感染と血管を守る。

第3回 令和3年1/10 (日)

講師：中田悌夫、花井錬太郎

（100歳大学講師）

これだけは「やっとなげばよかった」  
悔いが残らない人生をおくりたい。

第4回 1/31 (日)

講師：橋元慶男

（心身健康科学協会会長、博士）

認知症予防対策について説明し、「笑い療法」と健康長寿の方策を講義します。

第5回 2/7 (日)

講師：榮孝二

（さかえ歯科医院院長）

健康長寿のため、口腔機能低下を  
予防し、筋肉トレーニング、マッ  
サージの実技を行います。

第6回 2/21 (日)

第1部講師：藤田ノブ（100歳大学講師）

年代を追って、懐かしい日本の歌を歌います。  
歌の文化遺産を次世代に伝えましょう。

第2部講師：藤城孝子（100歳大学講師）

「ウォーキングと筋トレ」で、脳をイキイキにしよう。