



# 四日市 100歳大学 公開講座

**無料**

100歳をめざした第2の人生は出会いから始まります。自分の中の新しい自分に気づき、仲間と共に、心身の自立と地域の自治を学び合いましょう。

## 第4回公開講座

日時：2018年12月8日(土) 13時-16時30分  
会場：四日市市なやプラザ 3階 音楽室大  
(四日市市蔵町4-17 電話 059-357-1370)

参加費：無料

定員：30名先着順

### 第1部

#### 「笑いヨガ」

講師：藤城孝子

(笑いヨガリーダー、医学気功師)

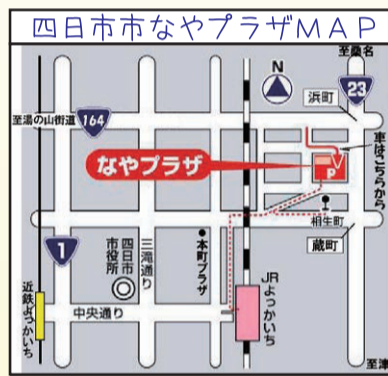
### 第2部

#### 「100歳の私は何してる？」ワークショップ

講師：粟屋かよ子

(支演師、元四日市大学教授)

連絡先：059-325-7883 (粟屋)



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5回公開講座

日時：2019年1月14日(月・祝) 13時-16時30分  
会場：三浜文化会館 2階 視聴覚室  
(四日市市海山道町1丁目 1532-1 電話 059-348-5380)

徒歩で：近鉄名古屋線「海山道駅」西出口より8分

お車で：国道23号線「海山道一」交差点 東へすぐ

### 第1部 講演

#### 「心身機能を活性化しよう

- 認知症の予防と改善 -

講師：北原光男

(心身療法指導士会三重県支部代表、  
デイサービス虹施設長)

実技：4つの体操

質疑応答

### 第2部 講演

#### 「どうする？自治会・町内会 - 高齢者の役割は？ -」

講師：久保田領一郎 (自治会長、元大学講師、技術士)

質疑応答・合唱



お待ちしております！



☆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/