

「健康寿命を延ばし、社会参加を目指そう」

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、「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。

期間: 令和3年7月10日～令和4年2月6日 時間: 午後1時30分～3時

会場: 鈴鹿市ふれあいホール(鈴鹿市南玉垣町6600 TEL 059-386-1144)

受講料: 無料(ただし資料代、1回1人100円) 定員: 85名

申し込み先: TEL 090-4083-1648(中田) FAX 059-384-8802(中田)

(氏名、電話番号、郵便番号、住所、年齢を記入)

企画: 鈴鹿市西玉垣西寿会 (コロナのため、6月は変更し、7月10日から始まります)

回	日付	講座名	講師
第1回	8月8日(日)	今回の目的と期待される取り組み	花井錬太郎(100歳大学講師)
第2回	9月25日(土)	認知症について	林美千代 (三重県長寿介護課 課長補佐)
第3回	7月10日(土)	感染症予防	藤澤幸三 (鈴鹿回生病院名誉医院長・医学博士)
第4回	7月24日(土)	高齢者の現状と役割	中上陽子(鈴鹿市長寿社会課)
第5回	8月1日(日)	包括支援の現状と役割	加藤大季(鈴鹿市社会福祉協議会)
第6回	8月21日(土)	おうちで10秒貯筋術	川浦日出美(健康運動指導士)
第7回	9月5日(日)	寄合所からの報告と提案	佐野佑樹(くじら施設長)
第8回	9月12日(日)	災害時の対応について	山口久彦(防災関係講師)
第9回	10月9日(土)	誰もが起こりうる認知症	西川潤子(元鈴鹿医療科学大学教授)
第10回	10月16日(土)	デイサービスの現状と課題	落合崇博(デイサービスはらから代表)
第11回	11月6日(土)	芋掘り(雨天中止)	花井錬太郎(100歳大学講師)
第12回	11月28日(日)	楽しいスマホ	平山 実(ドコモスマホ講師)
第13回	12月12日(日)	健康は歯、口、のどの健康体操	榮 孝二(さかえ歯科医院院長)
第14回	12月19日(日)	自然治癒力を高める	藤城孝子(気功指導員)
第15回	1月16日(日)	美しき日本の歌の継承	藤田ノブ(100歳大学講師)
第16回	1月30日(日)	回想法で寿命を延ばす	中田悌夫(鈴鹿市西玉垣西寿会会長)
第17回	2月6日(日)	振り返りとこれから	中田悌夫、花井錬太郎(100歳大学講師)