

100歳大学

60歳以上の方を対象に、社会問題や健康など毎回いろいろな内容で実施し、ライフスタイルを創造します。人生100歳時代を明るく楽しく過ごすため、同世代の仲間と一緒に学んでみませんか。

令和4年6月1日～11月2日（全6回）
第1水曜日 13時30分～15時30分

会場
中央公民館

回	日付	講座名	講師
1	6月1日	100歳大学について	中田 悌夫、花井 鍊太郎 (一般社団法人100歳大学)
2	7月7日	感染症について	吉村 平 (三重大学医学部臨床教授)
3	8月3日	健康のための運動と食事	相川 悠貴 (三重短期大学食物栄養学科准教授)
4	9月7日	認知症について	馬野 隆司 (三重県庁)
5	10月5日	認知症・要介護にならない 脳トレーニング	七栗記念病院介護福祉士
6	11月2日	振り返りとこれから	中田 悌夫、花井 鍊太郎 (一般社団法人100歳大学)

対象：市内在住・在勤・在学の60歳以上の方 定員：40名

受講料：無料

申込方法：往復はがきで講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を津市中央公民館（514-0027 大門7番15号 津センターパレス2階）へ。

インターネットでの申し込みはこちら [検索](#) 津市令和4年度公民館講座

※1通につき1人有効

締め切り：4月4日（月）必着 問い合わせ先：津市中央公民館（059-228-2618）

