

# 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5年6月7日～令和6年1月10日（全8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7日	100歳大学について	中田 悌夫、花井 錬太郎 (一般社団法人100歳大学)
2	7月5日	老いてもりもり：高齢者のための食事指針	三重中央医療センター 斎藤 文
3	8月2日	株や社債をかたった投資詐欺の主な手口	日本証券業協会講師
4	9月6日	防災学習会	みえ防災コーディネーター
5	10月4日	まちかど保健室+講演（タイトル未定）	藤田医科大学 七栗記念病院講師
6	11月1日	脳トレ・ボイトレ	田中 宏子 (コーラス指導者)
7	12月6日	食事をバランスよく食べよう！	三重短期大学講師
8	1月10日	振り返りとこれから	中田 悌夫、花井 錬太郎 (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5年度公民館講座](#)

※1通につき1人有効

締め切り：4月3日（月）必着

問い合わせ先：津市中央公民館（059-228-2618）

