



# 令和5年度 四日市市民大学Aコース (第5回・全7回) 超高齢化社会の中で健康寿命を延ばし 人生を生ききる

～フレイルや認知症を予防し、要介護にならないため、健康寿命を延ばし、尊厳ある人生を生ききる～

予防は治療に勝りますが、予防は日常生活の中で習慣として行う必要があります。  
そして予防するには、知識を得ることが必要。その知識を得るためには教育を受ける必要があります。  
そして今回はその予防に向けた教育の場を、ご用意させていただきました。

## 第1回 令和5年 11月4日 (土)

9:30～11:30

### ①老人学の必要性

講師：久保田 領一郎 (100歳大学副代表理事)

### ②高齢化社会への市からの課題と提言 I

講師：四日市市政策推進課 職員

## 第2回 令和5年 11月25日 (土)

9:30～11:30

### ①下野・活き域ネットの紹介

講師：谷口 欽衛 (NPO法人代表)

### ②地域みんなで「いきいき百歳体操」 楽しく健幸長寿!

講師：土田 仁美 (介護予防運動指導員・保健師)

## 第3回 令和6年 1月13日 (土)

13:30～15:30

### ①ニコニコ共和国の紹介

講師：高井 俊夫 (NPO法人 理事長)

### ②NCDsってなんだろう? ～食習慣から考えよう～

講師：橋本 真己 (管理栄養士)

## 第4回 令和6年 1月20日 (土)

13:30～15:30

### ①健康づくりのためのウォーキング

講師：多田 夏彦 (三重県ウォーキング協会)

### ②高齢化社会への市からの課題と提言 II

講師：四日市市高齢福祉課 職員

## 第5回 令和6年 1月27日 (土)

13:30～15:30

### 認知症と嚥下障害

講師：深津 ひかり (ふかつ歯科医院 副院長)

## 第6回 令和6年 2月3日 (土)

13:30～15:30

### 「お口の健康」と「食生活」を振り返ろう

講師：大谷 喜美江

(四日市看護医療大学 准教授)

## 第7回 令和6年 2月10日 (土)

13:30～15:30

### ①軽度認知障害と認知症予防

講師：久保田 領一郎 (100歳大学副代表理事)

### ②意見交換会

講師：花井 鍊太郎 中田 悌夫 (100歳大学代表理事)

会 場：四日市市文化会館第3ホール

受講資格：市内在住、在勤、在学の方

定 員：100名 講座回数：7回

申込期間：8月1日～9月12日(必着)

受講費用：1,000円

主催・お申込先：四日市市 市民生活部 市民生活課 TEL:059-354-8146