

【令和6年度鈴鹿市まちづくり応援補助金交付事業】



「人生100年時代の仲間づくり」

100歳まで健康で長生きするためには、共に高めあい、刺激しあえる仲間と生きがいが必要です。100歳大学ではこれまでたくさんの講演を提供してきました。今年度のテーマは「通いの場と生きがいづくり」です。講演を聴いた後で感想を語り合いながら絆を深め、互いに助け合う仲間づくりを目指します。

期 間：令和6年7月14日(日)～令和6年12月20日(金)

時 間：午後2時～4時

会 場：鈴鹿市ふれあいセンター2階(第1回)、ふれあいホール(第3回)、  
(鈴鹿市南玉垣 6600 TEL059-386-3704)  
牧田コミュニティセンター(第2, 4, 5, 7回)  
(鈴鹿市平田東町 4-11 TEL059-370-0058)

受講料：各回300円 (芋ほり体験は500円)

企 画：(一社)100歳大学 定員：40名

お申込み、お問い合わせ：電話 080-4210-5887 (内田)

- 第1回 7月14日(日) 「人生100年時代における予防医学の重要性」 吉村平医師(村瀬病院胃大腸センター長)⇒ふれあいセンター
- 第2回 8月17日(土) 「認知症と予防」中上陽子講師(鈴鹿市長寿社会課課長)⇒牧田コミセン
- 第3回 9月6日(金) 「うたって笑顔」 笠木厚憲講師(声楽家)⇒ふれあいホール
- 第4回 10月31日(木) 「終活について」 真弓和人講師(社会福祉協議会)⇒牧田コミセン
- 第5回 11月4日(月) 芋ほり体験
- 第6回 11月16日(土) 「高齢者の防災」 小石川巧史講師(日本防災士会)⇒牧田コミセン
- 第7回 12月20日(金) 「笑いヨガで100歳まで」 藤城孝子講師(笑いヨガリーダー)⇒牧田コミセン

令和6年度100歳大学参加申込書 電話でお申し込みの上、記入して参加当日お持ちください

全回	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回
	7月14日(日)	8月17日(土)	9月6日(金)	10月31日(木)	11月4日(月)	11月16日(土)	12月20日(金)

お名前	メールアドレス
ご住所	電話番号