



令和8年度 四日市市民大学Aコース (全8回)

# 超高齢社会の中で健康寿命を延ばし これからの人生を切り拓く

人生100年時代が当たり前のように言われていますが、生きがいをもって生きていくことが最も大切なことではないでしょうか？ 我が人生に悔いなしというより、健康寿命を延ばしこれからの人生を切り拓くという、生きがいのある人生にチャレンジする講座です。

## 第1回 令和8年9月12日(土)

### ① 老人学について

講師：久保田 領一郎 (100歳大学 四日市代表)

### ② シニアの安心な暮らしを守る

講師：石山 純 (元気じるし(株) 代表取締役)

## 第2回 令和8年9月27日(日)

### ① 健康についての認識・常識

それって本当？

講師：藤澤 幸三 (鈴鹿回生病院 名誉院長)

## 第3回 令和8年10月11日(日)

### ① 高齢福祉課からの提言

講師：市高齢福祉課職員

### ② 社会参加で見つける新しい生きがい

講師：田中 豊 (100歳大学講師)

## 第4回 令和8年10月25日(日)

### ① 食事が変わる健康づくり

講師：橋本 真己 (富田浜福祉会 管理栄養士)

### ② 血管と骨の問題

講師：川村 信雄 (100歳大学講師 社会福祉士)

## 第5回 令和8年11月21日(土)

### ① 認知症に備えて今できること

講師：上田 奈央 (ステップ四日市 認定作業療法士)

## 第6回 令和8年12月12日(土)

### ① お口の健康づくり・誤嚥性肺炎予防について

講師：大谷 喜美江 (四日市看護医療大学 准教授)

### ② 認知症に対する、医療機関からの提言!!

講師：大山 哲弥 (市立四日市病院 脳神経内科医師)

## 第7回 令和8年12月19日(土)

### ① 「学んで、動いて、つながろう」

～いきいき百歳体操～

講師：土田 仁美 (富田浜福祉会 認知症専門ナース)

## 第8回 令和9年1月16日(土)

### ① 実践効果のあるウォーキング

講師：多田 夏彦 (三重県ウォーキング協会 事務局長)

開催日時：令和8年9月12日(土)～令和9年1月16日(土) 13:30～15:30

会場：四日市市総合会館 8階 視聴覚室

受講資格：市内在住、在勤、在学の方 定員：120名 講座回数：8回

申込期間：6月22日(月)～7月17日(金)【必着】 受講料：1,600円 (学生料金：800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

企画・運営：100歳大学 四日市代表 久保田領一郎