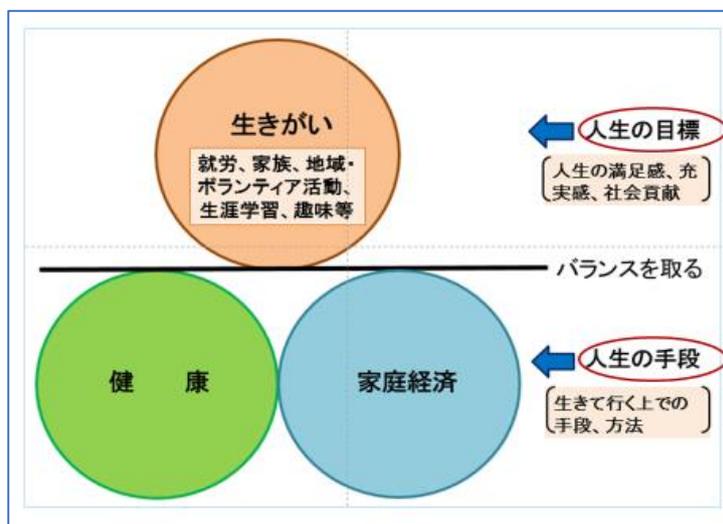


《当協議会の講座開催実績を踏まえた講座メニュー》

★神奈川健生のシニア向け講座は「人生 100 年時代の三本柱」をベースに企画しております！

『人生 100 年時代の三本柱』

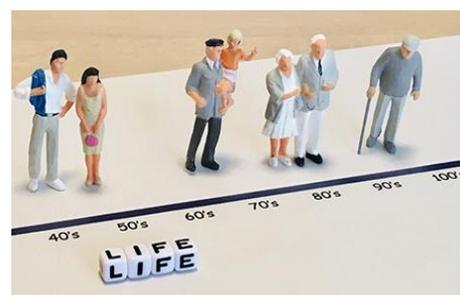


【出典：一般財団法人 健康・生きがい開発財団「人生 100 年時代の新ステージ」より】

『神奈川健生 講座メニュー一覧』

テーマの区分	テーマ	講座のテーマ例
I. 今後の高齢社会を知る	1. 人生 100 歳(年)時代	人生 100 歳時代は生き方が問われる新時代
	2. わが国の福祉・医療の仕組みと課題	年金、医療、介護など我が国社会保障の仕組みと課題
II. 健康づくりを学ぶ	1. 老いへの備え(フレイル予防)	老いによる心身機能の虚弱化(フレイル)
		フレイルの予防で健康寿命を伸ばそう
		老化に伴う健康課題と備え
		「足もみ健康法」～筋肉量の維持と笑いと感謝
		フレイル予防、転倒防止のためのポールウォーキング体験会
		フレイル予防は健口から!オーラルフレイル予防
	2. 運動のすすめ	歩き方のポイントとポールウォーキングのすすめ
		シニアも元気澁刺! ボッチャで多世代交流
	3. 食事の工夫	健康寿命を決めるバランスのとれた食事
	4. 認知症予防	認知症の予防と備え
		認知症予防のための脳トレ(ぱぴぷ脳トレ)講座

テーマの区分	テーマ	講座のテーマ例
Ⅲ.生きがい づくりを学ぶ	1.健康長寿と生きがい	「一人称、二人称、三人称の生きがい」
	2.趣味の生きがい	さまざまな趣味と生きがい
	3.就労による生きがい	人生100歳時代と就労(シニアの働き方)
		生きがい就労さまざま
	4.学びによる生きがい	生涯現役は生涯学習から
5.社会参加・地域貢献による生きがい	地域活動へのお誘い	
Ⅳ.老いの暮らし を考える	1.家庭経済	人生100歳時代、安定した「家庭経済」を築こう
	2.老いの住まい	介護が必要になった時の住まいの工夫
	3.防犯・防災	高齢者の防災・防犯講座
Ⅴ.わがまちを 知り、地域に 生きる	1.わがまちを知る	わがまちの歴史や文化と誇り
	2.地域に生きる	地域の助け合い、支え合い
		コミュニティカフェの開設と運営
3.サークル活動の実践	好みに応じてグループを作り、自主的なサークル活動の実践	
Ⅵ.老いの幸せ づくりを考える	老いの身支度	「終活」を学ぼう
		エンディングノートの書き方
Ⅶ.わが100歳 人生への備え	ライフプラン	100歳人生のマイプランの作成
Ⅷ.その他の シニア向け お勧め講座		カラーコーディネートは最高のアンチエイジング
		暮らしの中のICT活用
		スマートライフで“健幸華齢” (筑波大名誉教授 田中喜代次講師)
		シニア期をスマートに生きる(シニア産業カウンセラー 青木羊耳講師)



《神奈川健生だからできる“シニア向けシリーズ講座のご紹介”》

『かわさき市民アカデミー講座(2023年10・11月)』

『横浜市旭区生涯学習講座(2023年5・6月)』



★ 講座日程 ★ 土曜日 10:00～12:00

回	月/日	学習内容	講師名(敬称略)
1	10/28 (土)	人生100歳時代における高齢期の生き方と地域社会の構築を目指して～高齢期の「自立」や「生きがい」「生きがい」に着目するとともに、高齢者が生きがいを持って「地域社会の構築」を展望する～	東京大学 高齢社会総合研究機構 客員研究員 辻 哲夫
2	11/4 (土)	人生100歳時代 生きがいの幅を広げよう～いくつかのでも、一人称、二人称、三人称で生きがいの幅を広げる～	神奈川健康生きがいづくり アドバイザー協議会 会長 曲尾 実
3	11/11 (土)	フレイル予防で健康寿命を延ばそう～50代以降の各年代別の留意点～ポッチャ(仲間づくりとフレイル予防)体験 ※実技がありますので、上履きをご持参ください。	東京大学 高齢社会総合研究機構 上級フレイルトレーナー 江口 典秀
4	11/18 (土)	人生100歳時代、安定した「家庭経済」を築こう～50代、60代、70代以上、各ライフステージごとの対策～	神奈川健康生きがいづくり アドバイザー協議会 理事 浅井 卓弥
5	11/25 (土)	かわさきの地域活動のあれこれ～50代以降、各ライフステージごとの参加状況と仲間づくり～	元川崎市宮前区区长 / 「川崎おやじ連」世話人 大下 勝巳 他

* 全5回出席した修了者には、(一財)健康生きがい開発財団から「修了証」が授与されます。
* 修了者は、神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会が主催・運営するさまざまな社会貢献活動やサークル・同好会に「体験参加」することができます。

- ・会場 川崎市生涯学習プラザ (武蔵小杉駅より 徒歩約13分 ※裏面に地図あり)
- ・受講料 5,610円 (資料代等はまとめて実費徴収いたします。)
- ・定員 50名

※問合せ先・申込方法は裏面をご覧ください。

シニアのための
いきいき未来講座
5回連続講座

旭区生涯学習講座

第1回
令和5年5月27日(土)
13:30～15:30
人生100年時代の
健康生きがいづくり

第2回
令和5年6月3日(土)
13:30～15:30
身体を動かして
健康寿命を延ばそう！
～ポッチャ・ボールウォーキング体験会

第3回
令和5年6月10日(土)
13:30～15:30
フレイルとは
～心身機能の低下予防～

第4回
令和5年6月17日(土)
13:30～15:30
老いの身支度
「終活」とは

第5回
令和5年6月24日(土)
13:30～15:30
学びによる生きがい
～生涯現役は生涯学習から～

受付開始 4月1日(土)
締切 5月7日(日) 必着

【定員】24人(応募多数の場合抽選)
抽選結果は5月中旬頃お知らせします。
【対象】横浜市内在 おおむね50歳代から
【参加費】無料
【会場】旭区市民活動支援センターみなくる
【申込み】横浜市電子申請システム
みなくる窓口・FAX(裏面に用紙あり)

【講師】一般社団法人
神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会
【問合せ】みなくる(椎名) 電話 045-382-1000
旭区地域振興課(真栄田、中村) 電話 045-954-6092
※手話通訳・要約筆記を希望される方はお問合せください。
※as-manabi@city.yokohama.jp
※ご登録いただいた個人情報、講座の運営および講座案内にのみ使用し、他の目的には使用いたしません。
旭区市民活動支援センター「みなくる」



講座の申し込みはこちら

『横浜市老人福祉センターうらしま荘講座(2024年1～3月[予定])』

令和5年度 老人福祉センター 横浜市うらしま荘

～60歳からの人生最盛期(サードエイジ)のシナリオづくり～
人生100年時代の“生き生きシニアライフ”講座

～100歳大学 生き生きシニア養成講座～
令和6年1月～令和6年3月 火曜 9:30～11:30 全5回

第1回(1月20日)	人生100年時代を豊かに暮らす“ 三本柱 ”
第2回(2月3日)	人生100年時代、“ 健康寿命 ”を延ばそう
第3回(2月17日)	人生100年時代、まだまだ“ 生きがい ”は広げられる
第4回(3月2日)	人生100年時代、安定した“ 家庭経済 ”を築こう
第5回(3月16日)	“ 生きがい地域活動 ”で繋がりを深める

【会場】うらしま荘 会議室
【申込】12月22日(金)9時～、窓口または電話
【参加費】500円(保険料、資料代)

横浜市うらしま荘
〒221-0063 神奈川区立町20-1
TEL:045-401-5640

★担当講師:一般社団法人 神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会

★当協議会のご要望に沿ったシニア向け講座等の企画を承っております。お気軽にご連絡ください。

・お問合せ先 ⇒ E-mail info@kanagawa-kensei.com