

## [健生カルチャー講座]:2022 年度の予定

作成：2022 年 4 月 23 日 世話役・都築 潔

|                  |               |                                      |  |
|------------------|---------------|--------------------------------------|--|
| 6 月 15 日<br>(水)  | 青木羊耳<br>健生 AD | 「輝いて生きる 人生2幕目」<br>～ピンピンコロリを考えよう～     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 65歳からの人生をどう生きるか？</li> <li>2. フレイル予防を、心理面、精神面の両面から考えてみます</li> <li>3. 長いフレイル期間を健康で生きがいを持ってどう生きるかを考えます</li> </ol> |
| 9 月 6 日<br>(火)   | 真野信治<br>歴史研究家 | 鎌倉殿が粛清した13人                          | 鎌倉殿(源頼朝)は晩年悪夢にうなされていた。それはあまりにも多くの人を理不尽に殺してしまったからである。日本史上初の武家政権である鎌倉幕府の成立！その陰で何人もの傑出した人物が犠牲になっている   |
| 10 月 18 日<br>(火) | 卯尾直孝<br>健生 AD | 幸せな人生をに送るには                          | ウイズコロナ時代、いかにして幸せな人生を送るか、自分に適したライフスタイル(自分の価値観、生き方にあった生活スタイル)を皆様と一緒に考える。   |
| 12 月 日           | 高島慶次<br>健生 AD | 自分史を作ろう<br>～自分の歴史を綴ろう～               | <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分史は何のために作るのか</li> <li>・どの様な構成と内容にするか</li> <li>・読みたくなる編集のコツ</li> </ul>   |
| 2023 年<br>2 月 日  | 矢崎光彦<br>健生 AD | いきいきライフの実践法                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・シニア・イキイキの3種の神器</li> <li>・筋トレの方法と効果</li> <li>・ハッピーシニアライフについて</li> </ul>   |
| 4 月 日            | 井口正幸<br>健生 AD | 人生 100 年時代<br>～あなたと家族の将来不安への対応策を考える～ | <ul style="list-style-type: none"> <li>・思考面より～古い支度のポイント～</li> <li>・エンディングノートの活用</li> <li>・成年後見制度の利用</li> </ul>   |

\*テーマは変更になる場合があります。