

[健生カルチャー講座]:今後の予定

今後の予定をご案内しますので奮ってご参加下さい。

2023年 2月14日 (火)	矢崎光彦 健生AD	いきいきライフの実践法 ～シニアライフを充実して生きる 方法をお話します～	<ul style="list-style-type: none"> ・シニア・いきいきの3種の神器 ・筋トレの方法と効果 ・ハッピーシニアライフについて
4月7日 (金)	井口正幸 健生AD	人生100年時代 ～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"> ・思考面より～老い支度のポイント～ ・エンディングノートの活用 ・成年後見制度の利用
6月7日 (水)	大津慎一郎 終活アドバイザー	現代に欠かせない 「終活」を学ぼう!	<ul style="list-style-type: none"> ・終活とは?..その目的と内容について知ろう ・終活は元気な今が始め時です! ・終活は【終】と【活】に分けて考える ・終活でシニアライフをもっと楽しく生き生きと!
8月 日 日は未定	真野信治 歴史研究家	[三方ヶ原の戦い] ～武田信玄最後の合戦に潜む 虚像と実像～ (来年の大河ドラマに合わせて)	<ul style="list-style-type: none"> ・三方ヶ原の戦いに臨んだ武田信玄、事実上最後のパドルとなった。 ・この時の信玄の紅軍には諸説があり、そのことと家康の敗北がどうかかわるのか? ・合戦前夜からその顛末までの真相に迫る。
10月 日 日程未定	大下 勝己	「熊野古道を歩く」	<ul style="list-style-type: none"> ・平安～江戸時代までの1,000年もの間多くの人が熊野を目指したその理由に迫る70kmの旅をしたものから見えて来たものを写真で紹介する。
12月 日 日程未定	青木羊耳	未定	
2月 日 日程未定	伊藤 彩	認知症予防の脳トレ	