

2025年 カルチャー講座 予定表

企画・健生カルチャーサークル

月日	講師名	テーマ	お話しの内容
2月5日	矢崎 光彦 ・脳トレ士	認知症予防と脳トレ法 認知症予防脳トレ ～周りに迷惑をかけずに、健康で長く生きる～	認知症予防脳トレ士が伝える事実。 健康寿命と平均寿命、世界1位の日本。重要なのは、その差の世界ランキング。 本当の健康長寿を考える。 健康で長く生きるための予防について。 飽きない脳トレ健康法。
4月30日	浅井卓弥 ・健康生きがいがづくり アドバイザー	のどを鍛える 「健康声磨き®」	・声がかすれる、出にくいなどで悩んでいる方にむけて。 ・呼吸法や発声法で声を改善。 ・誤嚥性肺炎の予防も期待できる。 ・のどの筋肉を鍛えることはフレイル予防にもつながる。歌が苦手な方もOK。 ・簡単な実践トレーニングあり。
6月4日	青木羊耳	長寿の極意を披露」	・老いと老化の違い ・独り暮らしのコツ ・老いるが勝ち ・私の断捨離 ・老いては子にの真実 ・デイサービスの楽しみ ・かかりつけ薬局 ・カルチャーの楽しみ
10月	中根雅夫 ・国土舘大学 名誉教授	シニアの為の やさしい家庭経済	・高齢者の保有資産 ・シニアの収支実態 ・年金の上手な運用方法 ・預貯金の種類と特徴 ・いざという時にいくらかかるか ・確定申告について ▶上手い減税対策
12月	真野信治 ・歴史研究家	[忠臣蔵秘話] 松の廊下から討入り迄	

*各講座は、この予定により毎回事前に詳細をご案内して参加者を募ります。

*この予定は都合により変更する場合があります。