

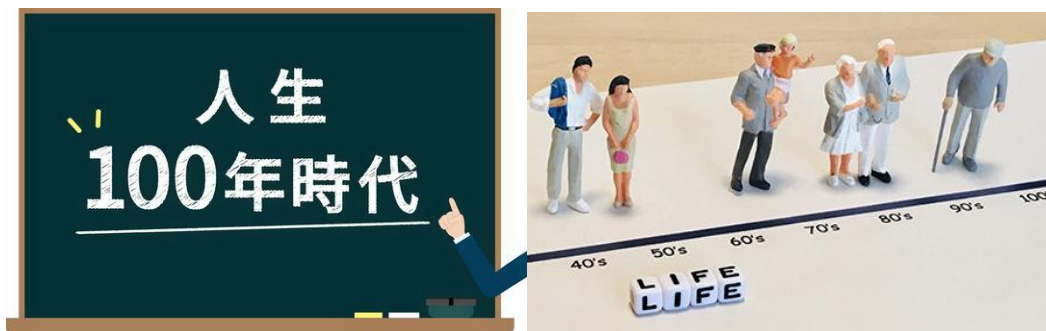
～シニアのための“人生最盛期(サードエイジ)”のシナリオづくり～

# 『人生 100 年時代の“生き生きシニアライフ”講座』

～100 歳大学 ミニ講座～

## ★講座のねらい

人生 100 年時代。サードエイジは人生最盛期です。健康で生きがいのあるこれからのシナリオを創りましょう。そして今日から実践し、生き生きした暮らしを実現しましょう。このシナリオづくりのお手伝いをするのが当講座です。[※参考⇒人生 4 段階区分論ピーター・ラスレット]⇒①ファーストエイジ(学業期) ②セカンドエイジ(就労・家庭生活中心期)、③サードエイジ(人生後半活動期⇒人生最盛期) ④フォースエイジ(人生完成期)



## ★講座開催の要綱

- 対象者はシニア(60 歳以上)を想定しています。
- 講座内容は「三本柱+1」で構成しております。  
⇒①健康 ②生きがい ③家庭経済 +生きがい地域活動
- 講座回数・時間は 5 回コースで毎回 2 時間程度を想定しています。
- 必要に応じて、講座内容、回数・時間等は調整が可能です。

## ★講座プログラム 『人生 100 年時代の“生き生きシニアライフ”講座のプログラム(例)』

回(日時)	講座内容
第 1 回	■人生 100 年時代を生き生きと暮らす“三本柱” <ul style="list-style-type: none"><li>●三本柱の健康、生きがい、家庭経済から豊かなシナリオを創ろう</li><li>●貴方のサードエイジ(人生最盛期)のシナリオを描いてみよう</li><li>●貴方とご家族の“三本柱チェック”からシナリオを創る</li></ul>
第 2 回	■人生 100 年時代、“健康寿命”を延ばそう <ul style="list-style-type: none"><li>●フレイルチェックから健康寿命延伸のシナリオを創ろう</li><li>●フレイル予防実践編(ポールウォーキング又は脳トレ)</li></ul>
第 3 回	■人生 100 年時代、まだまだ“生きがい”は広げられる <ul style="list-style-type: none"><li>●生きがいチェックから充実したシナリオを創ろう</li><li>●生きがい実践編(一人称,二人称,三人称で生きがいの幅を広げる)</li></ul>
第 4 回	■人生 100 年時代、安定した“家庭経済”を築こう <ul style="list-style-type: none"><li>●家庭経済チェックから安定したシナリオを創ろう</li><li>●家庭経済実践編(資産の運用、管理、遺産相続贈与等)</li></ul>
第 5 回	■“生きがい地域活動”で繋がりを深める <ul style="list-style-type: none"><li>●地域活動を知り、生きがいの場×繋がりの場を広げよう</li><li>●生きがいの場×繋がりの場となる行政関連、団体等の取り組みを知る</li><li>●当講座のまとめ(貴方とご家族の“三本柱チェック”からシナリオを実践する)</li></ul>

## ★お問合せ先

■E-mail [info@kanagawa-kensei.com](mailto:info@kanagawa-kensei.com)


当協議会はお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。  
また、HP(<https://kanagawa-kensei.com>)もご覧ください。

◇裏面の『スペシャリストの講師によるフレイル予防実践講座』もご覧ください。


## ～3つのフレイル予防実践講座のご案内～

# 『スペシャリストの講師によるフレイル予防実践講座』


### ★『フレイル予防オーラルケア講座』～「フレイル予防は“健口”から」～

講座の特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>●オーラルケアのトップメーカーで商品開発に従事した専門講師が担当します。</li> <li>●効果的な歯磨きや上手な入れ歯のお手入れなど、日常生活ですぐ役立つ内容を盛り込んでいます。</li> </ul>
講座の概要	<ul style="list-style-type: none"> <li>●主な講座メニュー⇒基礎講座「1回 90分」。深掘り講座「90分×3回シリーズ」が人気講座</li> <li>●対象者⇒お口の健康に関心のあるシニア</li> </ul>
講座のカリキュラム (一例)	<p>[※下記カリキュラムは1回 90分コースの内容]</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康長寿を考えてみる(オーラルフレイルはフレイルを加速させる)</li> <li>2. 歯周病を知ろう(歯周病が全身健康に影響を及ぼす)</li> <li>3. 「はなし(歯無し)にならないはなし(話)」「一生自分の歯で食べる・話す・笑う」</li> <li>4. 今からでも遅くはない！シニアのためのオーラルケア</li> </ol> 

### ★『フレイル予防栄養講座』～「フレイル予防に必須の“栄養”」～

講座の特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康管理士統括指導員・食生活指導士として、シニアの食生活を指導する専門講師が担当します。</li> <li>●フレイル予防に効果のあるメニューやレシピなど具体的な内容を盛り込んだ講座です。</li> </ul>
講座の概要	<ul style="list-style-type: none"> <li>●基礎講座は「1回 90分」です。深掘り講座「90分×3回シリーズ」が人気講座</li> <li>●対象者⇒はフレイル予防で特に栄養に関心のあるシニア</li> </ul>
講座のカリキュラム (一例)	<p>[※下記カリキュラムは1回 90分コースの内容]</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. フレイルとは？(5項目フレイル判定法)</li> <li>2. フレイル予防に欠かせない食生活のポイント</li> <li>3. フレイル予防のカギを握るタンパク質</li> <li>4. フレイルを予防するメニュー&amp;レシピ etc.</li> </ol> 

### ★『フレイル予防ヨガ講座』～フレイル予防のための“3つの組合せヨガ”～

講座の特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>●シニア女性、シニア男性を対象に活躍しているシニアヨガのスペシャリスト講師が担当します。</li> <li>●3つの組合せヨガ(からだヨガ×こころヨガ×交流ヨガ)で、フレイル予防に総合的にアプローチする講座内容となっています。</li> </ul>
講座の概要	<ul style="list-style-type: none"> <li>●主な講座メニュー⇒体験会は「1回 60分コース」。3カ月間6回コースが人気講座</li> <li>●対象者と定員⇒ヨガに関心のあるシニア。定員は15名</li> </ul>
講座のカリキュラム	<p>[※下記カリキュラムは1回体験会 60分コースの内容]</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. フレイル予防のための3つの組合せヨガ(座学)</li> <li>2. ストレッチヨガで“からだ”のフレイル予防(実践)</li> <li>3. リラックスヨガで“こころ”のフレイル予防(実践)</li> <li>4. 情報交換などの“交流”でフレイル予防(実践)</li> </ol> 

### ★お問合せ先

■E-mail [info@kanagawa-kensei.com](mailto:info@kanagawa-kensei.com)

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。

また、HP(<https://kanagawa-kensei.com>)もご覧ください。

◇表面の『人生100年時代の“生き生きシニアライフ”講座』もご覧ください。