

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	お話しの概要
2月12日	伊藤 彩 ・脳トレ士	～認知症予防・パート2～ [認知症予防脳トレ] ～周りに迷惑をかけずに 健康で長く生きるには～	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・健康生きがいづくり アドバイザー	～のどを鍛える～ 「健康声磨き®」	<ul style="list-style-type: none"> ・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	青木羊耳 ・健康生きがいづくり アドバイザー	94歳の講師が語る 「長寿の極意を披露」 ～パート2～	<ul style="list-style-type: none"> ・老いと老化の違いについて ・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方 ・かかりつけ薬局 ・カルヤーでの学び方
10月	中根雅夫 ・国士館大学 名誉教授	～シニア世代の為の～ 『家庭資産』の上手な 運用と幸福感	<ul style="list-style-type: none"> ・シニアがお金に関して最も関心を寄せる事 ・国内のシニアの保有資産 ・年金のお話し ・「家庭資産」の望ましい運用 ・節税のお話し ・「お金は道具であり、目的ではない」
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～	<ul style="list-style-type: none"> ・忠臣蔵の真実に迫る歴史秘話 ・浅野内匠、大石内蔵助はどのような人物だったのか？ ・赤穂藩取りつぶし後の藩士のその後は ・その時の幕府に対する江戸民衆の評判は？

*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。