

## 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"> <li>・認知症予防脳トレ士が伝える事実</li> <li>・健康寿命と平均寿命世界1位の日本</li> <li>・重要なのはその差の世界ランキング</li> <li>・本当の健康長寿を考える。</li> <li>・健康で長く生きるための予防について</li> <li>・飽きない脳トレ健康法</li> </ul>
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"> <li>・声がかすれる、出にくいなどで悩んでいる方にむけて。</li> <li>・呼吸法や発声法で声を改善。</li> <li>・誤嚥性肺炎の予防も期待できる。</li> <li>・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。</li> <li>・簡単な実践トレーニングあり。</li> </ul>
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"> <li>・老いと老化の違いについて</li> <li>・独り暮らしのコツ</li> <li>・老いるが勝ち ・私の断・捨・離</li> <li>・老いては子にの真実</li> <li>・デイサービスの楽しみ方</li> <li>・かかりつけ薬局 ・カルヤーでの学び方</li> </ul>
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"> <li>・シニアがお金に関して最も関心を寄せる事</li> <li>・国内のシニアの保有資産</li> <li>・年金のお話し</li> <li>・「家庭資産」の望ましい運用</li> <li>・節税のお話し</li> <li>・「お金は道具であり、目的ではない」</li> </ul>
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"> <li>・忠臣蔵の真実に迫る歴史秘話</li> <li>・浅野内匠、大石内蔵助はどのような人物だったのか？</li> <li>・赤穂藩取りつぶし後の藩士のその後は</li> <li>・その時の幕府に対する江戸民衆の評判は？</li> </ul>

\*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。