

もうひととはな咲かせるための いきいき塾

サードエイジの
「元気で人の役に立つ」暮らしのヒント



5月14日～6月25日(全4回)
第2・第4土曜日 10時30分～12時

サードエイジとは・・・仕事や子育てなどから離れ、自分の自由になる時間ができ、日々を楽しみ、地域に積極的に関わっていける第三世代の人々のこと。

いきいき塾は、サードエイジのみなさんが、家庭や地域でいきいきと暮らすヒントを多種多様な角度から見つける全4回の講座です。

全4回の受講の申し込みもできますし、興味がある講座のみのお申し込みもできます。全4回受講された方には、修了証をお渡しします。みなさまの参加をお待ちしております。

【対象】 おおむね**60歳以上**の方 【定員】 20名程度

【会場】 豊北生涯学習センター(下関市豊北町神田特牛)

【申し込み方法】 4月28日(木)までに豊北生涯学習センターへ
電話(083-786-0780)で

日時	テーマ・内容	講師
5月14日(土) 10:30~12:00	◇開講式 ◆ゆっくり筋肉をほぐす運動で ココロも身体もリフレッシュ	青木 邦男 山口県立大学 教授
5月28日(土) 10:30~12:00	◆10万時間の過ごし方	坂本 俊彦 山口県立大学附属地域 共生センター准教授
6月11日(土) 10:30~12:00	◆忘れても幸せに暮らせるヒント	横山 正博 山口県立大学 教授
6月25日(土) 10:30~12:00	◆お互いさまの地域福祉 ◇修了式	草平 武志 山口県立大学 教授

講師からひとこと

- ◆ 1回め 5月14日 青木 邦男 (山口県立大学 情報化推進室長・教授)
日ごろ動かしていない筋肉をゆっくり動かしてみましょう。
身体の隅々まで血液をめぐらせることで、ココロも身体も **いきいき** と!
- ◆ 2回め 5月28日 坂本 俊彦 (山口県立大学附属地域共生センター 准教授)
60歳からの自由時間は、10万時間ともいわれます。
サードエイジの生きがいづくりを **いきいき** と語り合しましょう。
- ◆ 3回め 6月11日 横山 正博 (山口県立大学 社会福祉学部 教授)
認知症って、ほんとうはどんな症状でしょう。介護する側、される側、みんなが
地域で **いきいき** と幸せに暮らせるヒントを考えましょう。
- ◆ 4回め 6月25日 草平 武志 (山口県立大学 社会福祉学部 教授)
通院や買い物など普段の暮らし、そして災害などのいざという時、どうしたら
いいんだろう?と思うこと、ありませんか。
「お互いさま」と **いきいき** と言いあえる地域福祉を楽しく考えましょう。

申し込み・問い合わせ先

下関市豊北生涯学習センター (下関市教育委員会 豊北教育支所)

下関市豊北町大字神田1199番地1(特牛)

電話 083-786-0780

