

～役に立つ暮らしのヒント～

もうひとはな咲かせる

ための元気アップ講座

受講料
1,500円

5月25日(土)～6月15日(土)

10:00～11:30(全4回)

場 所：周南市徳山保健センター (TEL:0834-22-8550)

定 員：40名(申し込み順)※当日までに定員に満たない場合は、当日受付あり。

対 象：おおむね50歳以上の方

※①については、軽い運動が出来る服装・靴でご参加ください。

申込期間：5月7日(火)～5月20日(月) (定員になり次第受付を終了します)

① 5月25日(土)

運 動

「ゆっくり筋肉をほぐす運動で
こころも身体もリフレッシュ！」

日頃動かしていない筋肉をゆっくり、気持ちよく動かし、身体
の隅々まで血液をめぐらせることで、腰痛・肩こり予防を図る
とともに、こころと身体をリフレッシュさせましょう。

講師) 附属図書館長・教授 青木邦男

② 6月1日(土)

講 座

「10万時間の過ごし方！」

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いましょ
う。

講師) 附属地域共生センター教授 坂本俊彦

③ 6月8日(土)

講 座

「忘れても幸せに暮らせるヒント」

認知症って、ほんとうはどんな症状があるのでしょうか。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。

講師) 社会福祉学部教授 横山正博

④ 6月15日(土)

講 座

「高齢期になって、
もう一度家族と向き合って」

「今どきの親はどうなっているの?」とは、よくささやかれる
疑問です。今日の家族風景を見ながら、人生のベテランが家族
とかかわる意味について、共に考えていきたいと思います。

講師) 社会福祉学部准教授 二村克行

■お申込み・お問合せ先

周南市生涯学習センター中央公民館 (〒745-0071 岐山通1-4)

電話/ **0834-22-8690**

F A X : 0834-22-8816

Eメール : chuo-ko@city.shunan.lg.jp

※内容は一部変更になる場合がございます。最新の情報は、ホームページで告知させていただきますので、予めご了承ください。