

E				
60代以降はもちろん50代でも早すぎない！ー人生100歳時代 いきいきシニアライフ講座 第一期				
【定員】 50名 【受講料】 5,610 円（資料代等はまとめて実費徴収いたします。）				
総合 【時 間】 毎回10時00分～12時00分（計5回）				
概要	人生100歳時代に、長い老いのステージをどう生きるかは大変重要な課題です。この講座では、ライフプラン（人生設計）の3つの柱である「生きがい」「健康」「家庭経済」についてバランス良く学ぶことが出来ます。いくつになっても好奇心と挑戦する気持ちを持ち、新たな知識を探究する人は若く、行動的です。学びを通して居場所と仲間をつくり、地域貢献活動にまでつながることを目指します。			
回	月/日(曜)	会場	学習内容	講師名(敬称略)
1	10/28(土)	川崎市 生涯学習 プラザ	人生100歳時代における高齢期の生き方と地域社会の構築を目指して～高齢期の「自立」や「生き方」「生きがい」に着目するとともに、高齢者が生きがいを持てる「地域社会の構築」を展望する～	東京大学高齢社会総合研究機構 客員研究員 辻 哲夫
2	11/ 4(土)		人生100歳時代 生きがいの幅を広げよう ～いくつかからでも、一人称、二人称、三人称で生きがいの幅を広げる～	神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会 会長 曲尾 実
3	11/11(土)		フレイル予防で健康寿命を延ばそう ～50代以降の各年代別の留意点～ ポッチャ（仲間づくりとフレイル予防）体験	東京大学高齢社会総合研究機構 フレイルトレーナー 江口 典秀 他
4	11/18(土)		人生100歳時代、安定した「家庭経済」を築こう ～50代、60代、70代以上、各ライフステージごとの対策～	神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会 理事 浅井 卓弥
5	11/25(土)		かわさきの地域活動のあれこれ ～50代以降、各ライフステージごとの参加状況と仲間づくり～	元川崎市宮前区区長/「川崎おやじ連」世話人 大下 勝巳 他
連絡事項	<p>※この講座のバックボーンは、国内の他の地域で展開されている「100歳大学」です。これは人生100歳時代の老後を、現役時代の価値観をリセットし、老いを生きる覚悟と備えのための教育（人生下山の教育）として、第2の義務教育が必要であるとの構想から生まれたものです。</p> <p>※全5回出席した修了者には（一財）健康生きがい開発財団から「修了証」が授与されます。</p> <p>※また、修了者は、神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会が主催・運営するさまざまな社会貢献活動やサークル・同好会に「体験参加」することができます。</p> <p>※第3回11/11（土）は、実技がありますので、会場は302フィットネスルームになります。上履きをご持参ください。</p>			