

60代以降はもちろん50代でも早すぎない!

人生100歳時代

いきいきシニアライフ講座 第2期

★ 講座日程 ★ 土曜日 10:00～12:00

回	月/日	学習内容	講師名(敬称略)
1	5/11 (土)	老いのホップ・ステップ・ジャンプ ～高齢者の生きがい(三人称の生きがい等)～	シニア産業カウンセラー 青木 羊耳
2	5/18 (土)	高齢者の健康:常識・非常識 ～老化に伴う健康課題と備え～	地域包括支援センター 看護師 稲生 美佐子
3	5/25 (土)	フレイル予防実践編:転倒予防とポールウォーキングの実技 ～自分自身の健康だけでなく、認定コーチの資格を取得して社会貢献 する道も開けます～ ※実技がありますので、上履きをご持参ください。	日本PW協会マスターコーチプロ 村上 政司 他
4	6/1 (土)	ご存知ですか、成年後見制度 ～あなたとあなたの大切な方のために、将来の不安へ備える～	神奈川健生 成年後見センター 副センター長 井口 正幸
5	6/8 (土)	後期高齢者の生き方、ライフスタイル ～生きがい・健康・ライフスタイル～	神奈川健生 講師活動顧問 卯尾 直孝

*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。

*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。

- ・会場 川崎市生涯学習プラザ(武蔵小杉駅より 徒歩約13分 ※裏面に地図あり)
- ・受講料 5,610円(税込) (資料代等はまとめて実費徴収いたします。)
- ・定員 50名
- ・主催 (公財)川崎市生涯学習財団

※認定NPO法人かわさき市民アカデミーと協働で企画運営しています。

