

みどり市市民講座

受講料
無料

これからの人生を魅力あるものにするためには

いつやるか **今でしょ!!**

定年退職された方や第一線を退いた方、また子育てが終わった主婦の方を中心に、昨今話題となっている「健康寿命」を維持するための方法や、仲間づくりや生きがいづくりを通じて、人生をより豊かに、より楽しく過ごすための4回の連続講座です。



受講生募集

第1回 10/30 水 19:00~21:00

笠懸公民館 1階 交流ホール

自分発見！これからの人生は？

コーディネーター：松本 すみ子 氏（シニアライフアドバイザー／アリア代表）
リタイアしたら、ちょっと一息ついて、これからの人生について考えてみませんか。それには、他の人がどんなことを考えているか、何をしているかを知ること大事。まずは事例を交えた第二の人生の可能性を解説。続いて、受講者同志が自由にフランクに語り合う方式で、やりたいことの発見や仲間づくりにつなげていきます。

第2回 11/12 火 19:00~21:00

笠懸公民館 1階 交流ホール

健康寿命を意識する

講師：浅川 康吉 氏（群馬大学大学院保健学研究科准教授）
健康寿命とは、寿命の「中身」に着目して、心身ともに健康に暮らせる期間を表します。歳を重ね、身体機能が低下すると、後ろ向きに考えがちですが、常にポジティブで前向きに考え生きていくことが大切です。健康寿命をのばすための方法を、筋力トレーニングの実践から学びます。

申込み・お問い合わせ先

みどり市笠懸公民館 電話：76-2211

第3回 11/26 火 19:00~21:00

笠懸公民館 1階 交流ホール

ライフステージの第4コーナーを生きるコツ

講師：大隅 勝 氏（心理カウンセラー）

第4コーナーの「老年期」は、子育てが終わったり、退職したりと、環境が変わります。環境が変わると役割も変わります。そのような第4コーナーについてどう過ごしたらよいかを考えます。

第4回 12/12 木 19:00~21:00

笠懸公民館 1階 交流ホール

公民館と地域を考える

講師：片野 親義 氏（大東文化大学非常勤講師）
活動発表：奥沢 恒二 氏（公民館利用サークル／上海クラブ代表）

地域における公民館の役割は？地域づくりとは？日ごろ皆さんが利用している公民館は、地域ととても密接した関係にあります。地域社会に目を向けることで、自分自身の新たな生きがい生まれるかもしれません。地域で活動する先輩や講師から活動事例をお話いただきます。

応募条件

みどり市在住・在勤・在学の方。
毎回の出席をお願いします。
申込時に、お名前、住所、電話番号、年齢をお知らせください。
申込みは先着順とします。（定員 60 名）
笠懸公民館に電話または、直接お申込みください。
申込期限：10月23日（水）