

平成 29 年(2017 年) 5月2日
健康福祉部 高齢福祉課

こなん市100歳大学の開講！

～はじめませんか？

65歳からの充実人生！～

■趣旨・目的

人生100歳時代の設計図を描くために、「自分は」どのように過ごすか、また「生きがい」づくりのために人と関わり、自らが地域活性化の主役として地域活動等へ興味を持ち実際の活動に結び付くように、『健康づくり』『めざせ！地域人』『生きがいづくり』『幸せづくり』の角度から学びます。

■日時

公開講座 5月13日(土) 午前10時～11時30分
大学の開講 6月 7日(水) 午前10時～11時30分
以降毎週水曜日 全40講座 (講師の都合で、日時の変更有)

■場所

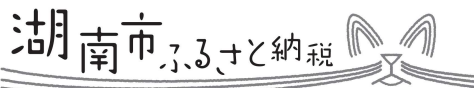
湖南省市民産業交流促進施設「ここぴあ」内研修室(湖南省岩根 4528 番地 1)

■内容

講義・グループワーク・体験等を通じて学びを深めます。
詳細は別紙を参照してください。

■問い合わせ

担当課名: 高齢福祉課
担当者名: 奥邨
(直通)0748 -71 -4652
(FAX)0748 -72 -1481



〒520-3288

滋賀県湖南省中央一丁目1番地
湖南省役所 秘書広報課

TEL 0748-71-2314 FAX 0748-72-1467

こなん市100歳大学いよいよ開講!!

お待ちしております! 100歳大学が内容を充実し
本格的に実施します。

はじめませんか? 65歳からの充実人生!!

平成29年

5月13日(土)公開講座

午前10時~11時30分

6月 7日(水)~開講

☆毎週水曜日 全40講座

※1年間を通じての教室です。

○場所

湖南省



ここぴあ内研修室

○対象

湖南省にお住いの65歳以上の方

定員 公開講座 60名

100歳大学 40名(5月1日より先着順)

○受講料

8,000円 (前期4,000円、後期4,000円)

※公開講座は、無料

受講料は、6月7日(前期分)・11月1日(後期分)

教室参加時にお支払下さい。

■お申込み : 5月26日(金)までに下記へ電話でお申込みください。

■問い合わせ : 湖南省地域包括支援センター

☎ (0748)-71-4652 担当 奥邨(おくむら)、小野



一般社団法人滋賀県生きがいつくり協議会
理事長(元滋賀県知事)國松 善次氏

健康長寿にこそ

「下山の教育」が必要

- 老いの覚悟、生き方の基礎
- 地域密着で積極的に地域に参加できる仕組み



こにゃん団



●健康づくり

~今日からできる心と体が強くなる方法~



●めざせ!地域人

~みんなで築く「まちづくり」~



●生きがいつくり

~他者とのきずなを深め幸せになれる~



●幸せづくり

~幸せは、人と人のつながりで決まる~

1.健康づくり

～今日からできる心と体が強くなる方法～

- 健康は、腸から
- 健康ボイストレーニング
- シニア世代の食事
- シニア世代における心理的变化
など

2.めざせ！地域人

～みんなで築くまちづくり～

- こどもから高齢者まで楽しめる助け合いのまちづくり
- 地域活動の実際～ちょっとサービスの取組み～
- 地震災害から人や町を守る!!
- 負の連鎖を断ち切れ!! 誰もがその人らしく生きるために
など

3.生きがいづくり

～他者とのきずなを深め幸せになれる～

- 人生100歳時代を前向きに（公開講座）
- 地域のこどもたちに技・経験の伝承
- さあはじめよう!! ノルディックウォーキング
- アクティブシニアが地域を変える
など

4.幸せづくり

～幸せは、人と人のつながりで決まる～

- 感謝の心
- 市民カフェのつくりかた
- 体が心が喜ぶ！野菜づくり
- 食農体験ツアー～野菜作りの最先端技術を学ぶ～
など

