

平成31年度



# 寿大学講座案内



講義、レクリエーションを通して、生きがいのある生活を送れるように学習します。原則として「60歳以上」の方たちで、楽しく学んだり情報交換したりして友だちの輪を広げましょう！

**毎月第2水曜日 10:00～11:30**

**【会場】倉敷公民館 大ホール 【持参物】筆記用具**

回	日	各回講座内容
1	4/10	<b>落語歳時記・春の景</b> 講師：車家 円陣（らくご藝聞亭 席亭） 90分の間 私と一緒に ゆったりと落語の世界に身をゆだねてみませんか 江戸の風が 心地良く 吹いてくれるでしょう！
2	5/22	<b>これからの生活を守る カラダの作り方</b> 講師：三宅 貴子（くらしき健康福祉プラザ 介護予防事業 理学療法士） みなさんの生活に簡単に取り入れていただける運動や習慣をお伝えしたいと思います。ぜひいらしてください。
3	6/12	<b>いつまでも若く、楽しく、幸せに暮らしましょう。</b> 講師：中島 孝子（一般社団法人 健康生きがいづくりおかやま） 懐かしい昭和の名曲や童謡をみんなで歌って、踊って、楽しく元気に過ごしましょう！
4	7/10	<b>倉敷ゆかりの人々の手紙</b> 講師：大島 千鶴（倉敷市総務課歴史資料整備室 歴史資料専門員） 「倉敷にこんな人物がいて、こういう歴史があったんだ！」という発見を一つでもしていただけたらうれしく思います。
5	9/11	<b>交通事故の被害者にも加害者にもならないために</b> 講師：小橋 康代（倉敷警察署交通第一課企画免許係長） 県下で約10分間に1件発生している交通事故から身を守るために、皆さんと一緒に安全な交通行動を確認してみましょう。
6	10/9	<b>脳健康・心健康～愛と笑いとユーモアを～</b> 講師：土井 章弘（岡山旭東病院 院長） 生命の特徴、脳や心のしくみと健康について知り、幸せや豊かさについて考えることで、楽しく笑顔にあふれた人生とするヒントとなれば幸いです。

※ 欠席される際は、倉敷公民館 ☎086-423-2135までご連絡ください。

※ 台風などで開講2時間前の時点で暴風警報が発令されている場合は、原則として講座を中止します。  
なお、開講が不明な場合はお問い合わせください。

※ 日程や講座内容は、変更となることもありますのでご了承ください。