

令和3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	4/14	災害に備えた健康体づくりを目指して 講師：萬代 忠勝（倉敷芸術科学大学 名誉教授 （株）CDW ライフサイエンス研究所 所長） 心身共に健康であれば、本人もまわり（家族など）も幸せになると信じております。
2	5/26 (第4水曜日)	いつまでも若く、楽しく、幸せに暮らしましょう。 講師：中島 孝子（一般社団法人 健康生きがいづくりアドバイザー） 人生は心の持ち方次第です。笑顔で楽しく元気に過ごしましょう。
3	6/9	暮らしに活かす認知症予防と共生のヒント～コグニサイズもご一緒に～ 講師：辻 拓司（医療法人創和会 しげい病院 神経内科部長） 日々の生活の中で認知症をどう予防し、認知症の方とどう付き合うか。認知症予防運動プログラムであるコグニサイズを楽しみながら一緒に考えてみましょう。
4	7/28 (第4水曜日)	感染症流行の歴史 – 明治以降の事例 – 講師：山下 洋（倉敷市歴史資料整備室） いのちの問題、差別の問題、村や家族のあり方など、感染症の歴史はさまざまな観点から社会や人間について考えさせてくれます。
5	9/8	関節の痛みも取れ、老化に唯一抵抗できる特効筋トレのすすめ 講師：百田 昌彦（コンディショニングサポートオカヤマ代表） ちゃんとした筋トレを継続すれば、死ぬまで動ける体づくりが可能です。 さあ始めるなら今です。
6	10/27 (第4水曜日)	特殊詐欺被害の現状と対策 講師：高上 翔一（倉敷警察署 生活安全課 企画係長） 大切にしている資産をだまし取る詐欺被害からご自身及び周囲の人を守るために、現状及び対策を学んで詐欺を撃退してください。

※ 5月・7月・10月は第4水曜日

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

※ 講座開講2時間前の時点で市内に、「暴風警報」もしくは「特別警報」が発令されている場合は中止とします。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。