

令和4年度 倉敷公民館 講座案内

寿大学

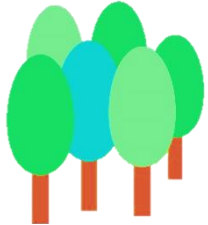


毎月第2水曜日 10:00~11:30

(8月, 10月は第4水曜日)

【会場】倉敷公民館 大ホール 【持参物】筆記用具 【対象】60歳以上
生きがいのある生活を送るための学習です。様々な分野について楽しく学びましょう。

回	日	各回講座内容
1	4/13	見え方から考えるよりよい日常生活 講師：長尾 長彦 (くらしき健康福祉プラザ 視能訓練室 視能訓練士) 情報の約80%は視覚から得られると言われるぐらい、日常生活に影響します。年齢を重ねると見え方も変化します。今の見え方を理解し、対応方法について一緒に学びましょう。
2	5/11	住み慣れた地域で自分らしく生き続けるための社会参加と支え合い 講師：松岡 武司 (倉敷市社会福祉協議会 地域福祉課 主幹) 皆さんの住んでいる地域には、自然体で素晴らしい居場所や役割がたくさんあります。支え合いの地域の実現に向けて一緒に考えてみませんか？
3	6/8	音楽の都「ウィーン」の話あれこれ 講師：芦田 修次 (くらしき作陽大学 名誉教授) (岡山フィルハーモニック管弦楽団名誉団員) ウィーンの歌劇場での裏話や教会ミサ・舞踏会などで演奏した当時の体験談を聞いて、ぜひコンサートホールに足を運んでいただき、生のクラシックの演奏を聴いてほしいと思います。
4	7/13	高血圧を予防・改善する！～効果的な食事と運動～ 講師：高尾 俊弘 (川崎医科大学健康管理学 教授) 高血圧は脳卒中の最大の危険因子であり、高血圧のことを知ることは大変重要です。この講座では高血圧の予防について分かりやすくお話いたします。 講師：矢島 大樹 (川崎医科大学附属病院 健康運動指導士) 今日からできる簡単な運動をご紹介します。皆さんと一緒に体を動かしましょう。有酸素運動については、効果的な運動強度の設定方法やウォーキングのフォームのポイントなどを紹介します。

回	日	各 回 講 座 内 容
5	8/24 ※第4(水)	<p>【くらしき市民講座】 倉敷市の環境への取り組みを知ろう！ 講師：倉敷市役所 環境政策課 職員</p>  <ul style="list-style-type: none"> 倉敷市の環境行政（倉敷市第三次環境基本計画について） 倉敷市における地球温暖化対策への施策ならびに取り組み 環境学習センターによる市民環境学習への取り組み紹介 <p>現在の環境行政においては、単に環境の保全・改善に限らず、SDGsへの取組、気候変動への適応、防災・減災の視点も求められています。市の環境行政の現状について学びましょう。</p>
6	9/14	<p>健やかな老後のための転ばぬ先の杖 「終活」の前にまず「老活」！？どこよりもわかりやすい『家族信託』の話 講師：青葉 洋明（司法書士法人小川合同事務所 代表）</p> <p>認知症になっても資産を凍結させず、ご自身と家族を守る方法を『家族信託』といます。あまり難しく考えず、まずは「こんな新しい制度ができているのね」という気軽な気持ちで聞いてください。</p>
7	10/26 ※第4(水)	<p>信と誠を基に地域の活性化を招いた大原孫三郎と三島中州 講師：高橋 義雄（岡山大学元非常勤講師）</p> <p>倉敷の近代産業の発展は大原家によって築かれたと言っても過言ではないでしょう。特に倉敷紡績二代目社長の大原孫三郎は倉敷の経済、産業、文化の発展に尽力しました。</p> <p>倉敷市中島出身の漢学者三島中州は山田方谷の高弟で、方谷の陽明学を継承しました。渋沢栄一の道徳経済同一説は、三島中州の義利同一説を継承したのです。</p> <p>こうした先人たちの尽力についてお話します。</p>



- ※ 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。