

## 令和5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

【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	4/12	<b>腎臓のこと知ってますか？慢性腎臓病（CKD）に負けないために！</b> 講師：藤本 壮八（川崎医科大学 健康管理学 准教授）  体の環境を整える大切な臓器である腎臓の病気が増えています。 腎臓のことを知り、体の中から健康を保ちましょう。
		講師：矢島 大樹（川崎医科大学附属病院 健康診断センター 健康運動指導士）  CKD の運動療法は「制限」から「推奨」に変わってきました。 ご家庭でできる運動についてご紹介します。
2	5/10	<b>狂言を語る！</b> 講師：広坂 武昌（田賀屋狂言会事務局長）  ・狂言は日本の伝統芸能 → 歌舞伎、漫才、落語など ・狂言鑑賞の約束事 ・狂言鑑賞二番（予定） 『水掛、婿』～舅と婿の田んぼの水争い～ 『福の神』～福の神が説く“福”とは～  狂言は現在でいう新喜劇のようなもので気軽に楽しんでいただければ、と思います。
3	6/14	<b>アートで旅する</b> 講師：古和 永子（大原美術館 業務推進課）  大原美術館の作品と、世界の美術館旅のお話をします。 アートに興味ある方もない方も、絵を見る楽しさを伝えられたらと思います。

回	日	各 回 講 座 内 容
4	7/12	<p><b>話すこと・笑うこと・泣くこと</b>  講師：高月 弘子（KISS&amp;HUG 代表 MC）</p> <p>マスクの中で少し堅くなった表情筋を動かして、日々を楽に過ごせるよう、ストレス発散。  笑うことの大切さ、泣くことの大切さをお伝えします。</p>
5	8/9	<p><b>【くらしき市民講座】</b>  <b>防災の基本を学ぼう</b>  講師：倉敷市役所 防災危機管理室職員</p> <p>災害に対する基本的な備えや、避難の仕方について学びましょう。</p>
6	9/13	<p><b>安心して老後を過ごすために、備えましょう！</b>  <b>～遺言・成年後見・相続～</b>  講師：川上 幸江（一般社団法人晴ればれ岡山サポートテラス 副理事長）</p> <p>将来、身体が不自由になったり、認知症などになったときに備え、お金の管理などを信頼できる人に任せる「任意後見契約」や、財産争いを防ぐための「遺言」などについて、分かりやすくお話しします。</p>
7	10/11	<p><b>摂食・嚥下について ～正しい知識と予防～</b>  講師：岡田 百合（くらしき健康福祉プラザ 言語聴能訓練室 言語聴覚士）</p> <p>①毎日の食事をする時、人はどのような動きをして飲み込んでいるのか、摂食・嚥下の正しい知識を学び、誤嚥を予防できるよう理解を深める。  ②嚥下体操の実践  ③摂食嚥下に関するQ&amp;A  ④嚥下についての動画視聴</p> <p>いつまでもお口から食べられるように、今からできることを一緒に学んでいきましょう。</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。