

実施主体：公益財団法人 岡山市ふれあい公社



平成29年度前期

# ふれあいシニアカレッジ

## 受講生募集

5月2日(火)～9月26日(火)

隔週火曜日 10:30～15:00 (全10回)

「ふれあいシニアカレッジ」は、シニア世代に必要な知識を身につけるとともに、日常生活の中で行う簡単な体操を行い健康増進・介護予防を行います。同時に、仲間同士の交流を深め、楽しく、生きがいのある生活を送ることを目的としています。



教養講座



健康増進・介護予防



仲間づくり

場 所	岡山ふれあいセンター（岡山市中区桑野 715-2）
対 象	新たな知識の習得、仲間づくり、介護予防への意欲 関心がある人（60歳以上の人優先）
募集人員	60名(応募者多数の場合、抽選となります)
受講料	10,000円（初回全納）
申込締切	平成29年4月18日（火） 必着

岡山市ふれあい公社

検索

（本講座は、岡山県生涯学習大学の連携講座です。）

<http://www.okayama-fureai.or.jp>

## 【カリキュラム】

### 全日程共通カリキュラム

教養講座



仲間づくり



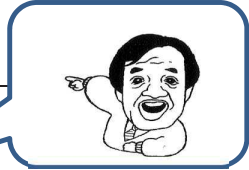
健康増進・介護予防

毎回、「教養講座」・「仲間づくり」・「健康増進・介護予防」の3つのジャンルのオリジナルカリキュラムを行います。

単に知識を習得するだけではなく、仲間との交流や健康づくりを通じて、『シニア世代の総合的な学びの場』を目指します。

時間	10:30~12:00		13:00~13:45	14:00~15:00
	教養講座		仲間づくり(交流タイム)	健康増進・介護予防
内容	その道のプロ、大学教授等経験豊かな講師陣による楽しく学べる講義を行います。 今知っておきたいこと、今後のために知っておきたいこと等、シニア世代にとって興味のある内容が盛り込まれています。 ※内容詳細は下記をご覧ください	昼食	数人のグループに分かれて教養講座で学んだことについて意見交換、情報交換などを行います。新たな仲間との出会いが期待できます。  他にニュースポーツ・クラブなども行います。	いつまでも元気で充実した生活を送るためにも健康増進・介護予防は欠かせません。日々の生活の中で実践できる簡単な運動やストレッチ体操を行います。

### ★教養講座詳細★

日付	教科名	講師	内容
第1回 5月2日 (火)	開講式		 <p>「第2の人生を豊かに送りたい」そんなシニアに送る応援メッセージです。</p>
	それぞれの人生に乾杯！～いつまでも笑顔でいたい～	元山陽放送ラジオ局長 フリーアナウンサー 井上 いつのり 氏	
第2回 5月16日 (火)	脳とからだの健康 ～愛と笑いとユーモアを～	岡山旭東病院 院長 土井 章弘 氏	人生について、脳について、健康についてのユーモアあふれる講義です。
第3回 6月6日 (火)	岡山弁再発見	岡山弁協会 会長 青山 融 氏	岡山弁の面白さ、奥深さをフレーズや訛りから伝えていただきます。
第4回 6月20日 (火)	いつまでも住み慣れた場所で暮らすために～在宅医療の取組について～	つばさクリニック 理事長 中村 幸伸 氏	病気になっても、要介護になっても在宅で暮らすことが可能となる在宅医療の取り組みを紹介していただきます。

日付		教科名	講師	内容
第5回	7月4日 (火)	おしっこ四方山話水道 工事屋日記帳より	岡村一心堂病院 特別顧問 <small>かたやま やすひろ</small> 片山 泰弘 氏	シニアの多くが悩んでいる泌尿器 について、専門医による講義です。
第6回	7月25日 (火)	岡山物見遊山と観光振 興プログラム	岡山県立記録資料館 館長 <small>さだかね まなぶ</small> 定兼 学 氏	江戸時代の旅の姿についての講義 です。
第7回	8月8日 (火)	認知症の心理と予防	川崎医療福祉大学 臨床心理学科 教授 <small>たにはら ひろゆき</small> 谷原 弘之 氏	認知症について、当事者の心理や 予防の観点からお話していただき ます。
第8回	8月22日 (火)	高齢者の 社会保障の動向	中国短期大学 保育学科 教授 <small>まつい けいぞう</small> 松井 圭三 氏	高齢者の医療・福祉・介護の動向に ついての講義です。
第9回	9月12日 (火)	スウェーデンの高齢者 福祉・日本の高齢者福祉	医療福祉コンサルタント～元ス ウェーデンの作業療法士～ <small>こうもと よしこ</small> 河本 佳子 氏	福祉国家スウェーデンで長年活躍 された経験を踏まえて、2 国の福祉 についてお話しをいただきます。
第10回	9月26日 (火)	いきいきシニアのシンポ ジウム	いきいきシニアの皆様	地域や職場でいきいきと活躍中の シニアに元気の秘訣をうかがいま す。
		修了式		



## 【申込方法】

必要事項（住所・氏名・年齢・電話番号）を記入の上、4月18日（火）必着で下記までお申し込みください。（窓口・郵送・FAX・Eメール可）

- Eメール又はFAXで申し込みいただいた場合は、折り返し受信した旨を連絡させていただきます。2～3日経過しても連絡がない場合は、お手数ですが、電話で問い合わせください。
- 受講の申し込み受付は、先着順ではありません。応募者多数の場合は抽選となります。なお、少数の場合は中止することがありますのでご了承ください。
- 受講が決定した場合、締切日以降に申し込みの住所へ受講決定通知を送付させていただきます。
- 受講料の支払いについては、初回受講日に全額を入金いただきます。（中途の返金はできません。）
- 申し込みの際の個人情報は、シニアカレッジ運営上必要な資料作成（名簿等）、ご連絡、利用統計、新規開設講座のご案内、担当講師への情報提供に利用させていただきます。
- 講座は、中止・延期・時間変更・時間短縮・講師変更の場合がありますので、予めご了承ください。

## 申込・問い合わせ先

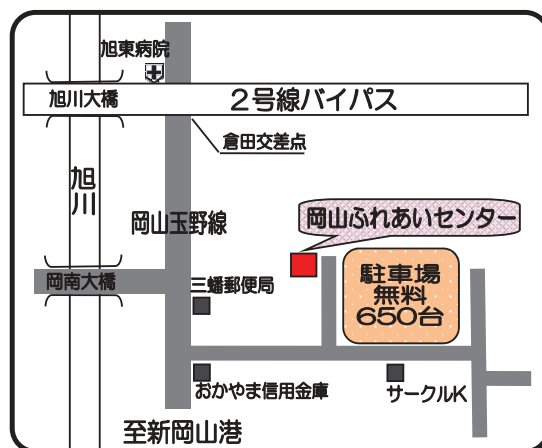
〒702-8002 岡山市中区桑野 715-2  
 岡山ふれあいセンター内 在宅福祉課  
 TEL:086-274-5143 FAX:086-274-4556  
 （電話での問い合わせ受付時間：平日 8:30～17:00）  
 E-mail:[oka035@mx.okayama-fureai.or.jp](mailto:oka035@mx.okayama-fureai.or.jp)

【交通機関でお越しの場合（岡電バス）】

岡山駅東口バスターミナル1番のりばから

「岡山ふれあいセンター」行きで「岡山ふれあいセンター」下車

（片道運賃：440円 所要時間：約40分）など



巡回バス（無料）もご利用ください。

## —平成29年度前期 ふれあいシニアカレッジ 受講申込書—

【申込日： 月 日】

ふりがな				性別	男・女
氏名					
生年月日	大正・昭和	年	月	日	( )歳
住所	〒( ) - ( )				
TEL	( ) -	FAX	( ) -		

コピーしてご使用ください。