

2024年度（第59期）シニア大学全日程&プログラム



1. スローガン

- ☆ 心と身体のいきいき健康づくり
- ☆ 明るく活力に充ちた地域づくりへの参加と仲間の輪を広げよう

2. 日程と内容

第1回	6月12日(水) 開校式：13:50 開始：14:30	◇開校式 ◆ 支えあいフォーラム “愛”が行き交う住みよいまちに！ ～人生100歳時代を快適に生きるために！あなたはどんな人生設計図をお持ちですか？～ 【講演】高齢者は見守られている～地域包括ケア推進プログラムの現状～ 中野区 地域支えあい推進部長 石井大輔氏
第2回	7月9日(火) 講演：14:00	健康講座 part1：おなか健康教室 ◆講師：東京ヤクルト販売株式会社 広報チーム ◆おなかの仕組み・働き/腸内フローラ/おなか体操など、分かちやすく話していただきます。
第3回	9月10日(火) 講演：14:00	健康講座 part2：認知症とともに生きるための備え<仮題> ◆超高齢化社会にあって、団塊の世代が後期高齢者に仲間入りする2025年には、65歳以上で認知症患者が5人に1人とされています。 自分事として認知症について考え、正しく知り、必要な備えをしておくことが大切です。 ◆講師には、再び認知症学の権威、東京都医学総合研究所社会医学健康センター 西田淳志先生をお迎えします
第4回	10月8日(火) 講演：14:00	健康講座 part3：「めざそう！健康でいきいき人生を！！」<仮題> ◆「体の健康」「高齢者の食と栄養」「口腔衛生」多方面から健康管理についてお話いただきます。 ◆講師：南部すこやか福祉センタープロジェクトチーム
第5回	11月5日(火) 閉校式：13:50 講演：14:30	◇閉校式 ◆音楽の世界へのいざない～聴いて歌って心に栄養を～<仮題> ◆今年度も、武蔵野音楽大学の皆さんの演奏会を予定しています。

会場：なかのZERO大ホール *当日会場へお越しください。

開場：13時15分より入場を予定

問合せ： シニア大学学長・松本克二 ☎3381-7907
 文化部統括部長・筒井嘉男 ☎3388-5073
 中野区 地域活動推進課・寺島由佳 ☎3228-8921