

2025 年度（第 60 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	6/3 (火) 開会式 13:50 開始 14:30	◇開校式 ◆ <u>支えあいフォーラム</u> “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？～ 高齢者は見守られている～地域包括ケア推進プランの現状～ ◆講 師：中野区地域支えあい推進部長 石 井 大 輔 氏
第2回	7/1 (火) 開始 14:00	健康講座 part 1：＜ <u>目指そう健康でいきいき人生を</u> ＞ ◆「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。猛暑日に向かっていきます。熱中症対策も欠かせません。 ◆講 師：中部すこやか福祉センターのみなさん＜交渉中＞
第3回	9/10 (水) 開始 14:00	健康講座 part 2：＜ <u>おいしく 楽しく 健康長寿！～カカオポリフェノールのチカラ～</u> ＞ ◆皆さんはカカオに含まれるポリフェノールの秘密をご存じでしょうか？知ればきっと 誰かに話したくなるようなカカオのチカラついて管理栄養士がお話します。楽しく学ん で、美味しく手軽に健康を目指しましょう！ ◆講師には、チョコレート効果でお馴染みの明治製菓さんより管理栄養士の先生を講師に 迎えます。
第4回	10/15 (水) 開始 14:00	健康講座 part 2：＜ <u>自分事として、認知症を正しく理解する</u> ＞ ～「生きがい」を手放さないための準備～ ◆超高齢化社会のいま、65 歳以上で認知症患者が 5 人に 1 人と言われています。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長 西 田 淳 志 先生をお迎えします。
第5回	11/13 (木) 閉会式 13:50 開始 14:30	◇閉校式 心の健康講座＜ <u>春日くに子の昭和歌謡の昭和歌謡セミナー</u> ＞＜仮題＞ ～歌って踊ってあの頃に戻ろう～ ◆シニア大学 2025 の最終回は、心の栄養補給と脳が喜ぶテーマにしました。心の底から 寛ぎ楽しんでください。 ◆講師は、レトワール・アカデミー代表 春日くに子先生です。

会 場：1～3回／なかのZERO小ホール 4、5回／大ホール

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
文化部長・筒 井 嘉 男 ☎3388-5073
中野区地域活動推進課・☎3228-8921 FAX 3228-5620