



平成 30 年度

三木シルバーいきいき教室開催要項

1. 趣 旨

人生 80 年代に移行し、かつて経験したことのない高齢社会を迎え、高齢者がその社会的能力を高めるために、教養の向上、人権意識の高揚、現代的課題等について学習し、生涯学び続ける意欲を培うとともに、心豊かな人生を送れることをめざし開催する。

2. 開催期間 平成 30 年 5 月～平成 31 年 2 月

3. 開催回数 10 回

4. 開催月 H30/5・6・7・8・9・10・11・12 月、H31/1・2 月

5. 開催場所 三木市中央公民館 大ホールほか

6. 対象者 三木地区在住 概ね 60 歳以上の方

7. 定 員 200 名

8. 費 用 無料。但し実習等に要する費用は自己負担。

9. 協力主体 三木地区老人クラブ

10. 主 催 三木市中央公民館

11. 学習計画



No	月 日	学習テーマ	指導者
1 回	5 月 15 日 (火) 午後 1 時 30 分～	開講式 健康長寿でいきいき人生 ～ 食を中心に ～ 合唱「みかんの花咲く丘」	兵庫県健康生きがいきづくり協議会 松原 緋紗子 氏
2 回	6 月 19 日 (火) 午後 1 時 30 分～	イキイキ長寿 生きがい八話 ～ ありがとうの心で ～ 合唱「夏は来ぬ」	三同教副会長 春川 政信 氏
3 回	7 月 17 日 (火) 午後 1 時 30 分～	いざという時のために ～大雨・台風に備えましょう～ (仮) 合唱「さくら貝の歌」	神戸气象台職員
4 回	8 月 21 日 (火) 午後 1 時 30 分～	いつまでも動ける体づくり!! ～腰痛の原因と予防～ (仮) 合唱「我は海の子」	姿勢と健康を考える会代表 松山 あつ子 氏
5 回	9 月 18 日 (火) 午後 1 時 30 分～	調整中 合唱「ちいさい秋みつけた」	
6 回	10 月 16 日 (火) 午後 1 時 30 分～	成年後見制度ってなんだろう ～自分らしく生きるために～ (仮) 合唱「赤とんぼ」	兵庫県司法書士会 池本 浩昭 氏
7 回	11 月 20 日 (火) 午前 8 時 30 分～	館外研修 (未定)	(未定) 方面
8 回	12 月 18 日 (火) 午後 1 時 30 分～	食の話と体操 ～食から始める認知障害対策～ 合唱「待ちぼうけ」	大阪ガス福祉財団
9 回	1 月 15 日 (火) 午後 1 時 30 分～	糖尿病と生活習慣 ～糖尿病と上手につきあうために～ (仮) 合唱「冬景色」	北播磨医療センター
10 回	2 月 19 日 (火) 午後 1 時 30 分～	閉講式 調整中 合唱「故郷」	男女共同参画センター共催 (予定)

※ 開催は原則第 3 火曜日とし、13:30～15:00 までとします。

※ 学習テーマ・講師は都合により変更する場合があります。

