



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」 | 三木市人権・同和教育協議会 副会長 春川 政信 氏 |
| 3 回 | 7 月 17 日 (火) 午後 1 時 30 分～ | 防災気象情報の利活用について 合唱「たなばたさま」 | 神戸地方気象台次長 野 澤 武 志 氏 |
| 4 回 | 8 月 21 日 (火) 午後 1 時 30 分～ | いつまでも動けるカラダづくり！！ ～これからの生き方・過ごし方～ 合唱「うみ」 | 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～ | ふすまから出てきた玉置家の歴史 ～三木に届いた幕末の長崎版画(出島の異国文化)～ 合唱「つき」 | 文化財保存修復師 尾 立 和 則 氏 |
| 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「村祭り」 | 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 中山寺～天満天神繁昌亭 | 大阪方面 |
| 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「村の鍛冶屋」 | 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「ふじの山」 | 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 尼崎市役所 桂山 智哉 |

※ 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。

