

参加無料

令和3年度公民館東分館成人学校



50代から始める、 人生100年時代の 健康づくり



世界中で長寿化が進み、日本では近い将来に「人生100年時代」が到来すると予測されています。いくつになっても心身ともに健全な暮らしを維持できるよう、正しい知識と効果的な運動法を学びましょう！（全3回）

11/13 **土** 午前10時～正午

アンチエイジングから ウィズエイジングへ

「ウィズエイジング」とは、老いに伴う心身の変化に気を配り、上手く付き合いながら、健全で自立した生活ができる喜びを享受するという生き方です。

講師 **新井 浩子さん**
早稲田大学文学学術院
文学部講師（任期付）

11/20 **土** 午前10時～正午

健康で長生きな人に 共通する生活習慣

寿命とさまざまな要因との関連を大規模調査し、「健康かつ幸せな長寿」に関する研究を続けている医師に、健康寿命をのばすヒントをお話いただきます。

講師 **星 旦二さん**
医学博士・東京都立大学
名誉教授

12/4 **土** 午前10時～正午

人生100年時代の 新健康体操

100歳まで自分の力で「歩く」、美味しく「食べる」、快適に「出す」ことを目標とした健康体操。この3つの力を鍛える運動を、実際に体験します。

講師 **小森 祐史さん**
PTI認定プロフェッショナル
フィジカルトレーナー

■場 所 公民館東分館2階 学習室 A・B

■対 象 概ね50歳以上で、軽度の運動が可能な市内在住・在勤・在学の方

■定 員 20人 ■参加費 無料

■募 集 10月18日(月)午前9時から電話、または公民館東分館へ

■問合せ 公民館東分館 ☎042(384)4422

