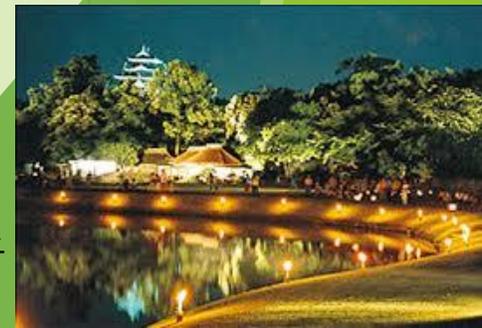


# “出前講座”などによる 最近の活動状況

岡山県健康生きがづくりアドバイザー協議会（健生おかやま）

事務局長・湯浅二郎

PP玉井道子



# 1. 概要

## 設立

H2000 .4.1

## 会員数

43名

## 健生のつどい

年2回

## 定例会

毎月

第3水曜日

## 広報活動

「悠YOUおかやま」

## 養成講座

出前講座

生きがい創造応援講座

ディスコン普及活動

トレッキング

他団体との連携活動

# 健生のつどい(平成27.5.9)



## 設立

H2000 .4.1

## 会員数

43名

## 健生のつどい

年2回

## 定例会

毎月

第3水曜日

## 広報活動

「悠YOUおかやま」

## 養成講座

## 出前講座

生きがい創造応援講座

## ディスコン普及活動

## トレッキング

## 他団体との連携活動

# 広報活動

岡山県健康生きがいづくりアドバイザー協議会

## 悠 YOU おかやま

平成 27 年 6 月 Vol. 30 (6 月 17 日発行)

### 第 17 回 健生おかやま のつどい (平成 27 年度総会・懇親会) 開催

#### ○平成 27 年度総会



平成 27 年 5 月 9 日 (土) 岡山ゆうあいセンターで会員 19 名が出席して開催。平成 26 年度事業・会計報告と平成 27 年度事業計画・予算・その他の審議事項は、活発な意見交換の後いずれも承認された。会長あいさつに於いて、戦後 70 年を迎え戦後生まれの人口が 8 割を占めている。団塊の世代が後期高齢者となる 2025 年問題を控え、健康寿命を延ばすことが課題である。また、今年 11 月に健生全国大会が岡山で開催されます。岡山らしい「おもてなし」に健生おかやまが一致団結して取り組もうと述べられた。

玉井道子 AD

#### ○懇親会

平成 27 年度総会後の懇親会は「まつのき亭」で吉田 AD の司会のもと、20 名の出席者で行われました。近況報告を兼ねて、スピーチ、歌、どじょう掬いなどのかくし芸ありで、会場は大いに盛り上がり、飲みかつ笑いました。



## 設立

H2000 .4.1

## 会員数

43名

## 健生のつどい

年2回

## 定例会

毎月

第3水曜日

## 広報活動

「悠YOUおかやま」

## 養成講座

## 出前講座

生きがい創造応援講座

## ディスコン普及活動

トレッキング

## 他団体との連携活動

# ディスコン普及活動・トレッキング

## ディスコン



## トレッキング 讃岐富士の山頂にて



## 設立

H2000 .4.1

## 会員数

43名

## 健生のつどい

年2回

## 定例会

毎月

第3水曜日

## 広報活動

「悠YOUおかやま」

## 養成講座

出前講座

生きがい創造応援講座

ディスコン普及活動

トレッキング

他団体との連携活動

## **2. 出前講座による最近の活動**

平成23年度

# 岡山県機械金属基金友の会設立20周年 「年金受給者の集い」で講演と公演

## 記念講演

健生おかやま顧問

土居彰弘（旭東病院長）

## 公演

健康体操・腹話術・南京玉すだれ・活弁シニアライブ  
吟剣詩舞・みんなで歌おう 等

# 出前講座・活動回数

年度	いきいきライフ バライティ講座 (玉島テレビで 宣伝放映)	健康・生き がづくり 講座	市民交流セ ンター主催 講座 「老いない 脳の作り 方」	レッツ ディスコン (玉島テレ ビ宣伝番組 会員出演)	シニアライ フ応援講座
24	1回/月 (12回)				
25	1回/月 (12回)	1回		4回講座	
26		3回	6回講座		
27					4回

平成24年度

倉敷市玉島市民交流センター講座

# いきいき ライフ バラエティー講座

講座内容が毎回変わります。1回だけの参加も可能です。  
興味を持った講座があればどんどん参加して、知識と友人をたくさん増やしましょう。人生が彩られますよ！

開講日：毎月1回 時間：10：00～11：30 定員：30名  
※申し込みが必要です。交流センター事務室にて受付します。



回	月日	講座名	講師	会場
1	5月23日(水)	幸せを呼ぶ笑顔講座	中島 孝子	第3会議室
2	6月25日(月)	人生豊かに	藤原 謙吉	第3会議室
3	7月23日(月)	楽しく脳活・脳力アップ	岡邊 百合枝	第3会議室
4	8月24日(金)	みんなで歌おう	檜山 武雄 多田 立子	第1練習室
5	9月30日(日)	ニュースポーツ 「ディスコン」を楽しもう	檜山 武雄 湯浅 二郎	体育室全面
6	10月22日(月)	旅を楽しもう会	田野 昇	第3会議室
7	11月27日(火)	お金と賢く付き合う方法	吉田 公子	第3会議室
8	12月17日(月)	チャレンジ 南京玉すだれ	今中 光子	第3会議室
9	1月28日(月)	人生寝たもの勝ち ～睡眠の大切さを考える	湯浅 二郎	第3会議室
10	2月26日(火)	活弁で楽しむ無声映画	矢吹 勝利 矢吹 むつみ	第3会議室
11	3月18日(月)	ニュービジネス講座	阿部 豊	第3会議室

# 平成25年度

## 平成25年度 いきいきライフバラエティー講座

主催：児島&玉島各市民交流センター

企画：岡山県健康生きがいづくりアドバイザー協議会

児島市民交流センター				玉島市民交流センター					
月	日	曜	講座名		月	日	曜	講座名	講師
4	9	火	幸せを呼ぶ笑顔講座	中島 孝子	4	23	火	幸せを呼ぶ笑顔講座	中島 孝子
5	14	火	食と健康の話 ～生きることは食べること～	矢吹 勝利	5	28	火	チャレンジ! 南京玉すだれ	今中 光子 藤原 謙吉
6	11	火	音楽で脳トレ(1) ～歌ったり楽器を使って ともに楽しく～	行安 睦美 湯浅 二郎	6	25	火	楽しく歌って健康に	檜山 武雄 多田 立子
7	9	火	ライフプラン3つの領域 ～健康・生きがい・家庭経済～	藤原 謙吉	7	23	火	ライフプラン3つの領域 ～健康・生きがい・家庭経済～	藤原 謙吉
8	13	火	生き生きコミュニケーション で心の絆づくり	石戸 美鈴	8	27	火	生き生きコミュニケーション で心の絆づくり	石戸 美鈴
9	10	火	異常気象と防災	矢吹 勝利	9	24	火	異常気象と防災	矢吹 勝利
10	8	火	音楽で脳トレ(2) ～歌ったり楽器を使って ともに楽しく～	行安 睦美 湯浅 二郎	10	22	火	音楽で脳トレ ～歌ったり楽器を使って ともに楽しく～	行安 睦美 湯浅 二郎
11	12	火	華麗(加齢)なる人生 ～あなたをあなたらしく生かして 活かしてイカして～	井上美咲子	11	26	火	華麗(加齢)なる人生 ～あなたをあなたらしく生かして 活かしてイカして～	井上美咲子
12	10	火	足の健康 ～足から元気に～	岡邊百合枝	12	9	月	足の健康 ～足から元気に～	岡邊百合枝
1	14	火	旅のお話	田野 昇	1	28	火	旅のお話	田野 昇
2	11	火	幸せを招く! 『自分の人生の棚卸し ノート』の作り方	吉田 公子	2	25	火	幸せを招く! 『自分の人生の棚卸し ノート』の作り方	吉田 公子
3	11	火	シニア健康体操 ～理論と実技～	湯浅 二郎	3	25	火	シニア健康体操 ～理論と実技～	湯浅 二郎

玉島市民交流センター講座

# いきいきライフ バラエティ講座 (春)



第1回 4月23日(火) 10時~11時30分  
「幸せを呼ぶ笑顔講座 Part II」 中島幸子 第3会議室

第2回 5月28日(火) 13時30分~15時  
「チャレンジ! 南京玉すだれ」 今中光子・藤原謙吉 第3会議室

第3回 6月25日(火) 13時30分~15時  
「楽しく歌って健康に」 榎山武雄・多田立子 第1練習室

定員: 20名 受講料: 900円 対象: 一般  
※3回連続講座です。1回のみ申し込みはできません。  
受付開始日: 平成25年3月20日(水・祝) 午前9時~先着順  
お問い合わせ: 倉敷市玉島市民交流センター 窓口  
☎086-526-1400

# いきいきライフ バラエティ講座 (夏)



第4回 7月23日(火) 13時30分~15時  
「ライフプラン3つの領域~健康・住まい・お金の計画~」  
藤原謙吉 第3会議室

第5回 8月27日(火) 13時30分~15時  
「生き生きコミュニケーションで心の絆づくり」  
石戸美鈴 第3会議室

第6回 9月24日(火) 13時30分~15時  
「大金持ちはベジタリアン」 矢次勝利 第3会議室

定員: 30名 受講料: 1回300円 対象: 一般  
※1回のみ申し込みができます。  
受付開始日: 平成25年7月6日(土)9時~  
主催者: 倉敷市玉島市民交流センター  
お問い合わせ: ☎086-526-1400

# いきいきライフ バラエティ講座 (秋)



第7回 10月22日(火) 13時30分~15時  
「音楽で脳トレ~脳の活性化を促す音楽療法~」  
行安 隆美・藤浅 二郎 第1練習室

第8回 11月26日(火) 13時30分~15時  
「華園(加齢)なる人生~お茶会を通して楽しむ~」  
井上 美咲子 第3会議室

第9回 12月9日(月) 13時30分~15時  
「足の健康~足から元気~」  
岡邊 百合枝 第3会議室

定員: 30名 受講料: 1回300円 対象: 一般  
※1回のみ申し込みができます。  
受付開始日: 平成25年9月7日(土)14時~  
主催者: 倉敷市玉島市民交流センター  
お問い合わせ: ☎086-526-1400

# いきいきライフ バラエティ講座 (冬)

第1回  
1月23日(火) 13時30分~15時  
「絵とトレッキング」  
田野 昇

第2回  
2月25日(火) 13時30分~15時  
「幸せを招く!」  
『自分の人生の御卸しノート』の作り方  
吉田 公子

第3回  
3月25日(火) 13時30分~15時  
「シニア健康体操~理論と実技~」  
高浅 二郎

受付開始日: 平成25年12月7日(土)9時~先着順  
主催: 倉敷市玉島市民交流センター  
お問い合わせ: 086-526-1400

# 出前講座・活動回数

年度	いきいきライフ バライティ講座 (玉島テレビで 宣伝放映)	健康・生きが いづくり講座	市民交流 センター 主催講座 「老いな い脳の作 り方」	レッツ ディスコン (玉島テレ ビ宣伝番組 会員出演)	シニアライ フ応援講座
24	1回/月 (12回)				
25	1回/月 (12回)	1回		4回講座	
26		3回	6回講座		
27					4回

平成25.26年度

<岡山県生涯学習大学連携講座>

<受講者募集>

# 健康・生きがいがづくり講座

健康はみんなの願い。健康に勝る宝なし。

健康・生きがいがづくりは十人十色。いろんな方法があり、人によって違います。

この講座は、「健康・生きがいがづくり」に関心を持つ人がお互いに学びあう講座です。“遊び心”をもって、「健康・生きがいがづくり」を楽しみましょう。

☆主催…岡山県健康生きがいがづくりアドバイザー協議会（「健生おかやま」）

☆会場…NPO会館（ゆうあいセンター）2階の会議室・研修室

☆対象…県民一般（特に概ね40歳以上の中高年齢者）

☆定員…12人（先着順）

☆受講料…無料

☆日程・内容等 <※各回ごとの受講も可>



回	月日	曜	時間	内容	講師
1	10月12日	日	14:00～15:30	健康・生きがいがづくり総論・	湯浅 二郎
2	10月26日	日	10:00～11:30	人生寝たもの勝ち ～睡眠の大切さを考える～	湯浅 二郎
3	11月9日	日	10:00～11:30	健康体操の理論と実技	湯浅 二郎
4	12月7日	日	14:00～15:30	備えあれば憂いなし（省エネと防災の話）	矢吹 勝利
5	12月21日	日	14:00～15:30	身体の芯を整える整体体操	大塚 桂子
6	1月25日	日	14:00～15:30	生き生きコミュニケーションで心の絆づくり	石戸 美鈴
7	2月8日	日	14:00～15:30	悪徳商法にだまされないために	井上智栄子
8	2月22日	日	14:00～15:30	健康的な食生活と簡単調理の裏技	戸田 悦子

☆締切…開講日の1週間前まで。（定員に余裕があれば当日でも可）

☆受講者が5人以下の場合は、原則中止とします。

☆問合せ・申込先…岡山県健康生きがいがづくりアドバイザー協議会 事務局（湯浅）

〒713-8125 倉敷市玉島勇崎 276

TEL 090-4574-3692 FAX / TEL 086-522-4078

# 出前講座・活動回数

年度	いきいきライフ バライティ講座 (玉島テレビで 宣伝放映)	健康・生き がいづくり 講座	市民交流セ ンター主催 講座 「老いない 脳の作り 方」	レッツ ディスコン (玉島テレ ビ宣伝番組 会員出演)	シニアライ フ応援講座
24	1回/月 (12回)				
25	1回/月 (12回)	1回		4回講座	
26		3回	6回講座		
27					4回

平成26年度

# 老いない!



## 脳の

## つくりかた



9月8日(月)脳を鍛えるゲーム  
9月22日(月)マジックに挑戦  
10月6日(月)健康マーチを楽しもう  
10月20日(月)脳トレで目指せ「老年若脳」  
11月10日(月)楽々ディスコン  
12月8日(月)笑顔で懐メロ脳トレ体操  
時間：10時～11時30分 受講料：3,000円



主催・お問い合わせ：玉島市民交流センター

086-526-1400

# 出前講座・活動回数

年度	いきいきライフ バライティ講座 (玉島テレビで 宣伝放映)	健康・生き がいづくり 講座	市民交流セ ンター主催 講座 「老いない 脳の作り 方」	レッツ ディスコン (玉島テレ ビ宣伝番組 会員出演)	シニアライ フ応援講座
24	1回/月 (12回)				
25	1回/月 (12回)	1回		4回講座	
26		3回	6回講座		
27					4回

平成25年度

玉島市民交流センター主催  
友の会企画提案事業

岡山県生まれのニュースポーツ

# レッツ！ ディスコン

ディスコン: 軽い円盤を投げて、得点を競うゲームです。

平成 25 年 9 月 28 日～10 月 19 日

毎週土曜日 13:30 ～ 15:30

定員: 40 名 対象: 小学 4 年生～一般  
講師: 岡邊 百合枝 湯浅 二郎  
参加料: 2,000 円  
受付開始日: 平成 25 年 9 月 7 日(土)14 時～  
お問い合わせ: 086-526-1400



# 出前講座・活動回数

年度	いきいきライフ バライティ講座 (玉島テレビで 宣伝放映)	健康・生き がいづくり 講座	市民交流セ ンター主催 講座 「老いない 脳の作り 方」	レッツ ディスコン (玉島テレ ビ宣伝番組 会員出演)	シニアライ フ応援講座
24	1回/月 (12回)				
25	1回/月 (12回)	1回		4回講座	
26		3回	6回講座		
27					4回

平成27年度

# シニアライフ応援講座

シニアライフ応援講座

**シニア世代に贈る**

**ハッピーライフセミナー**

シニア世代に贈る

# ハッピーライフセミナー



＜第1回(全3回)＞

## 10月13日(火)

9:30~15:00

会場:倉敷市水島会館

＜午前の部＞ からだにやさしい栄養学教室 講師:渡邊和子先生

～毎日の家庭料理が健康を作る!～

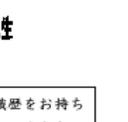
講師に、「くらしき作陽大学500Kcal台のバランスメニュー」を監修されている渡邊和子先生をお迎えして、カロリー・塩分量・野菜の摂取量に気を配ったメニューをご紹介します。自分自身が、そして家族みんながいつでも健康であるために、毎日の家庭料理について改めて考えてみませんか?調理実習をしながら楽しく交流を深めましょう。男性歓迎します。



＜午後の部＞ 「華麗(加齢)なる人生」 講師:井上美咲子先生

～あなたらしさを生かして活かしてイカして～

看護師、日本赤十字社岡山県支部講師、健康生きがいづくりアドバイザーなど様々な職歴をお持ちの先生が、シニア世代のみなさまの輝ける人生のために、元気になるアドバイスを贈ってください。心温まるお話を聴き、これからの生活を更にいきいきと過ごすためのヒントにしてみたいかがでしょうか?



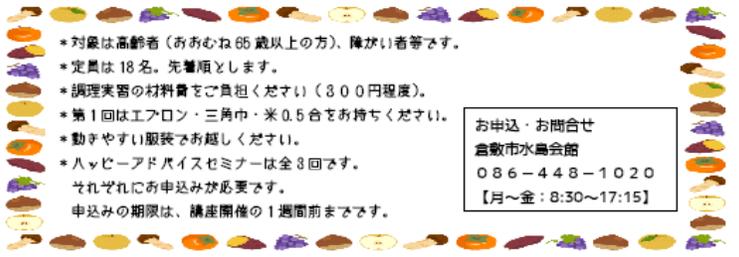
- \*対象は高齢者(おおむね65歳以上の方)、障がい者等です。
- \*定員は18名。先着順とします。
- \*調理実習の材料費をご負担ください(300円程度)。
- \*第1回はエプロン・三角巾・米0.5合をお持ちください。
- \*動きやすい服装をお越しください。
- \*ハッピーアドバイスセミナーは全3回です。
- それぞれにお申込みが必要です。
- 申込みの期限は、講座開催の1週間前までです。

お申込・お問合せ

倉敷市水島会館

086-448-1020

【月～金:8:30～17:15】



生涯を楽しく  
過ごそう！

シニア世代に贈る

# ハッピー笑顔セミナー

シニアライフ応援講座



<第2回(全3回)>

10月30日(金)



9:30~15:00

会場：倉敷市水島会館

<午前の部> 幸せを呼ぶ『笑顔講座』 講師：中島孝子先生  
～笑う門には福来る！？～

いつまでも、みんなに愛される笑顔のつくりかたを習いませんか？  
「幸せだから笑うのではなく、笑っているから幸せが来る」こんな言葉を聞いたことがあるかも知れません。愛する家族の笑顔、友人の笑顔、子どもたちの笑顔・・・今日からみんなの笑顔の花を咲かせるのは、あなたの笑顔です！人生をハッピーに生きるためのコツを先生から伝授していただきます。世界一魅力的な笑顔になれること間違いなし！！

お腹はんくおいしいお弁当をご用意します

<午後の部> もぞもぞ？プラプラ？ゆる体操 講師：加賀田和則先生  
～コスト0円！いいこといっぱい！だれでもできる超癒し系体操を体験しよう～

「最近段差でつまずくようになった」、「ぐっすり眠れない」などのお悩みはありませんか？  
世界のトップアスリートも軽かに取り入れているというウワサのゆる体操。転倒予防・病氣予防・ストレス解消・安眠効果・認知症予防など、いいこといっぱいの簡単ゆる体操を体験しませんか？お家でテレビを観ながらできる簡単な体操ですので、どなたでもおいでください。不思議な動きでリラックスできますよ♪

- \*対象は高齢者（おおむね65歳以上の方）、障がい者等です。
- \*定員は20名程度。先着順とします。
- \*昼食代200円をご負担ください。
- \*ヨガマットかバスタオルをお持ちください。
- \*動きやすい服装をお越しください。
- \*ハッピーアドバイスセミナーは全3回です。それぞれにお申込みが必要です。申込みの期限は、講座開催の1週間前までです。



お申込・お問合せ  
倉敷市水島会館  
086-448-1020  
【月～金：8:30～17:15】

# 3. 講演活動

	講演内容
H24年度 4回	<ul style="list-style-type: none"> <li>・私の健康・生きがいつくり</li> <li>・いきいき講座（シニア健康体操の理論と実技）</li> <li>・ホンネとタテマエ</li> <li>・人生寝た者勝ち～睡眠の大切さを考える～ ディスコン指導</li> </ul>
H25年度 2回	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人生寝た者勝ち～睡眠の大切さを考える～</li> <li>・未来を切り開こう！華麗（加齢）なる人生 ～男女と一緒に楽しくアンチエイジングしま専科～</li> </ul>
H27年度 3回	<ul style="list-style-type: none"> <li>・四季の森の音楽会（健康マーチ）</li> <li>・生活習慣病の予防・克服をめざして</li> <li>・栄養・健康講座（健康マーチ）</li> </ul>

# いしは講座

第2弾

に関するご案内



いつまでも健康で暮らしていくために  
どんな習慣の癖いかに気をつけるべきか  
講習会を企画してみました♪  
一緒に体験をして体を若々しく保  
ちましょう！

日時: 9月3日(月)

午前 9:30~11:00

場所: 総合福祉センター2階技能習得室

内容: シニア健康体操「理論と実技」

講師: 岡山県健康生きがいづくりアドバイザー協議会事務局長 湯浅二郎

対象: おおむね 65歳以上の方

主催: 総社市中央部南地域包括支援センター

(グリーンアンドリバーホーム内)

☎92-7888 担当者: 小玉・池田・佐々木

皆様お気軽にご参加ください。お待ちしております。

健康増進教室

# 人生寝た者勝ち

~睡眠の大切さを考える~

入場  
無料

いつまでも、元気でいきいきとした生活を送りたい。  
毎日の生活の中で大切な眠りについて、もう一度見直してみませんか？



講師 湯浅二郎さん

7月6日(土)

13:30~15:00

場所

水島学区  
コミュニティ会館  
2F 会議室

定員

70名(先着順)

お問い合わせ

TEL 448-5454 (大谷)

TEL 444-3592 (早川)

## プロフィール

- ・倉敷市玉島在住
- ・41年間公立高校に勤務、現在は倉敷市水島地区憩の家統轄管理人として勤務
- ・岡山県高齢者福祉生活協同組合職員
- ・岡山県健康生きがいづくりアドバイザー協議会事務局長
- ・くらちゃんつきいち会副会長
- ・岡山県ディスコン協会副会長
- ・倉敷市健康増進審議員

主催 水島学区社会福祉協議会

# 4. 他団体との連携活動

- ▶ みんなでつくる財団おかやま
- ▶ 岡山県学習生涯センター
- ▶ 岡山県老人クラブ連合会
- ▶ ゆうあいセンター
- ▶ 岡山アコーディオンクラブ
- ▶ 岡山ディスコン協会
- ▶ 健生中四国ブロック交流会

# 登録会員出前講座講師一覧表

「健康生きがいづくりアドバイザー」登録会員出前講座講師一覧表

2015.10.15 現在

NO	講座名	講師氏名	経歴・専門等
1	転機～定年延長を考える	井場 眞琴	キャリアカウンセラー
2	予防重視の保健室	松井 浩明	皮膚科専門医
3	笑い癒しの健康法・笑いヨガ	森山 博文	元公民館長
4	健康づくりの源.野菜作りが楽しい	安場 靖	元岡山県生協連合会長・理事
5	なるほど納得！保険の基礎知識	吉田 洋基	社会保険労務士、CFP・1級FP技能士
6	押さえておきたい年金のこと	吉田 洋基	社会保険労務士、CFP・1級FP技能士
7	いまさら聞けない相続の基本	吉田 洋基	社会保険労務士、CFP・1級FP技能士
8	消費者被害の現状と対処法	井上智栄子	消費生活専門相談員
9	花を介しての心豊かな地域づくり	阿部 豊	児島地区社協事務局長
10	身体の芯を整える整体体操	大塚 桂子	療術師
11	音楽で脳トレ！	行安 睦美	音楽療法士
	①～若々しいあなたであるために～		
12	音楽で脳トレ！ ②～楽しんで認知症予防～	行安睦美	音楽療法士
12	揉め事の交通整理（養生法）	平井 一郎	損害保険トータルプランナー
13	転ばぬ先の杖、転んだ後の松葉杖	平井 一郎	がん患者生きがい支援の会
14	生きいきコミュニケーション・腹話術	石戸 美鈴	元小学校教諭

NO	講座名	講師氏名	経歴・専門等
16	幸せを呼ぶ笑顔講座	中島 孝子	山陽カルチャー講師
17	みんなで歌おう懐メロソング・健康体操	中島 孝子	山陽カルチャー講師
18	トレッキングの楽しみ方	田野 昇	元近畿日本ツーリスト職員
19	楽しいディスコン	檜山 武雄	日本ディスコン協会会長
20	歌声喫茶	檜山 武雄	岡山アコーディオンクラブ会長
21	お金と賢く付き合う方法	吉田 公子	CFP・1級FP技能士
22	楽しいお金の使い方・残し方	吉田 公子	CFP・1級FP技能士
23	幸せを招く！～エンディングノートのすすめ～	吉田 公子	CFP・1級FP技能士
24	天災と防災～備えあれば憂いなし～	矢吹 勝利	地球温暖化防止活動推進委員, 防災士
25	花づくり・野菜づくり ～癒しは緑から～	矢吹 勝利	園芸福祉士
26	老いは酸化から～還元型の体に作りかえる～	矢吹 勝利	EM環境学習アドバイザー
27	人生寝たもの勝ち～睡眠の大切さを考える～	湯浅 二郎	元高校教諭, 健生AD
28	健康体操・健康マーチを楽しもう	湯浅 二郎	健生おかやま事務局長, 健康管理士
29	生涯学習の楽しみ	湯浅 二郎	生涯学習インストラクター
30	ボランティア活動からの贈り物	湯浅 二郎	保護司, 園芸福祉士
31	レッツ！ディスコン	湯浅 二郎	岡山県ディスコン協会副会長
32	健康日本21をすすめよう	河田 幸男	健康市民おかやま21副会長
33	合同自分史昭和史シリーズ編集	河田 幸男	晴れの国長寿文化協会会長
34	ライフプラン3つの領域	藤原 兼吉	元会社役員
35	華麗なる人生～生かして活かしてイカして～	井上美咲子	看護師, 職業訓練校講師
36	命育む	玉井 道子	助産師・思春期保健相談士



ご静聴ありがとうございました