

★2020 年度後期 受講生募集

かわさき市民アカデミー 地域協働講座

新規募集

「シニアライフの問題解決講座」 その2



シニアライフを安心して過ごすために、シニアライフにまつわる多様な課題やその対処法を学ぶ講座です。新しい知識を生活の中に取り入れて、日々の生活をより豊かにしていくヒントを学びます。新たな生き方が見えてくるかもしれません。初めての方も安心して受講できます。

講座日程 ★ (毎水曜日 13:30~15:00)

| 回 | 月/日 (曜) | *** 学 習 内 容 *** | 講 師(敬称略) |
|---|-------------|---|--|
| 1 | 1/20 (水) | ◆今どきの生活術 ～キャッシュレス、AI など、最先端技術の中で 上手に賢く暮らす。 | 認定 NPO 法人かわさき創造プロジェクト 松尾 勝美 |
| 2 | 1/27 (水) | ◆家族や周りの人と、より良い関係をつくる。 周りの人の SOS に気づくために、人の話を肯定的 に聴く。後半は肯定的聴き方を体験していただきます。 | 社会福祉法人かわさきののちの電話 研修担当者 山田美和子・戸田忠澄・埴まゆみ |
| 3 | 2/10 (水) | ◆体と心の健康(座学とエクササイズ) ～体の健康は、心の健康をつくる。「脳を健康にする 運動」について座学で学んだあと、日々の生活の 中で実践できるエクササイズを実習。 | 健康生きがいづくりアドバイザー アテネオリンピック、トリノオリンピック、全日本の コンディショニングトレーナー 江口 典秀 |
| 4 | 2/17 (水) | ◆お金の管理術 ～公的制度(医療・介護・年金)をうまく使って、 身の回りを整理し、身軽になることで、 より活動的な生活を送る。 | 社会保険労務士 山本 恵子 |
| 5 | 2/24 (水) | ◆人生 100 年時代をもっと元気に ～ポジティブ心理学に学ぶ。 | 昭和女子大学名誉教授 古川 真人 |

・会 場 川崎市生涯学習プラザ (最寄り駅 武蔵小杉駅)

・受講料 4,480 円 (資料コピー代等 別途徴収あり)

・定 員 34 名

・申 込 認定 NPO 法人かわさき市民アカデミー事務局まで (先着順)

・主 催 (公財) 川崎市生涯学習財団

・協 力 (一財) 健康・生きがい開発財団



地図画面
地図リンク

※地域協働講座は、認定 NPO 法人かわさき市民アカデミーと川崎市生涯学習財団との協働で企画運営しています。

【申込み先】 認定 NPO 法人 かわさき市民アカデミー

◎ホームページ: かわさき市民アカデミーから、お申込みできます。 <http://npoacademy.jp/>

◎ F A X : 送信先 044-722-5761(この面に記入しお送りください)

◎ 郵 送 : この面に記入し、コピーを下記あてにお送りください。

かわさき市民アカデミー (2020 年度後期)

受講申込書

申込日 月 日

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

| | NO. | 講座・WS 名 | テーマ |
|--------|-----|---------|-------------------|
| 地域協働講座 | F | 生活 | シニアライフの問題解決講座 その2 |

| | | | | |
|--------|-----------------------|---------|------------|--|
| いずれかに○ | 2 年会員 1 年会員 聴講生 | 住 所 | 〒 ー | |
| ふりがな | | 性別 | TEL FAX | |
| 氏 名 | | 生年 年 | E - mail | |

◎受講手続き、受講料の払い込みについては、文書で順次お知らせいたします。

◎新型コロナウイルス感染予防ご協力をお願い

- ・受講の際、必ず、マスクの着用をお願いします。
- ・入室前には、石鹸での手洗いや消毒をお願いします。
- ・風邪の症状のある方や体調不良の方、14 日以内に感染拡大している国に訪問歴のある方などは参加をお控えください。

◎会場・講座運営における感染予防対策

- ・講師は、マスクもしくはフェイスシールドを着用します。
- ・適宜休憩を取り、換気を行います。
- ・募集定員は、会議室の定員の半数程度以下とします。

◎今後、感染拡大の状況によっては、変更・中止をさせていただく場合があります。

その場合は、ホームページ等でお知らせいたします。

◎個人情報の取り扱いについて

当法人では、収集した個人情報を講座運営に係る連絡やパンフレット等の送付のために使用させていただく場合があります。その際、特定非営利活動法人かわさき市民アカデミー個人情報保護規程第 7 条に基づき、必要かつ適切な管理を行います。

○申込み・問い合わせ先

認定 NPO 法人かわさき市民アカデミー

〒211-0064 川崎市中原区今井南町 28-41

川崎市生涯学習プラザ 3 階

TEL: 044-733-5590(平日 9:00~16:00)

FAX: 044-722-5761

