



主催講座15 「超高齢社会」

～あなたはどう生きますか～

第1回 健康寿命のすすめ～自分で出来る老化対策「身体活動」

平成 27 年 11 月 7 日（土）13：30～15：00

講師 大野和則 氏（手稲溪仁会病院 副院長）

私たちは高齢になるにつれ健康を取り戻すための改善努力をあまりせず、安易にすべてを医者任せや薬任せになりがちです。ここではそれをなるべく少なくするように、自分自身が主体的に健康を維持し老化を防ぐための考え方や方法について学びます。

第2回 人生90年時代を生きる

平成 27 年 11 月 14 日（土）13：30～15：00

講師 福田淳一 氏（北海道新聞社編集局生活部）

日本の超高齢社会の進展、平均寿命の伸び、個人の生き方の問題、社会参加の重要性などを知り、高齢になってからも人間らしく生きるための考え方を学びます。

第3回 お葬式、お墓など「終活」を考える

平成 27 年 11 月 28 日（土）13：30～15：00

講師 福田淳一 氏（北海道新聞社編集局生活部）

やがて誰もが人生を閉じなければなりません。その時に備えて子や親族への思いやりを持ちエンディングノートを残すことの大切さや、お墓、お葬式、樹木葬と散骨の違いなどの最新事情を知り、これから役立つ終活について総合的に学びます。

◇会場 花川北コミュニティセンター（花川北 3-2-198）

- ◆定員 30人（申込多数の場合は抽選） ◆申込期間 10月13日（火）～10月23日（金）
- ◆受講料 カレッジ生 1,200円・一般 1,500円（全2回分）
- ◆申込み・問合せ いしかり市民カレッジ運営委員会（石狩市公民館内）
TEL/FAX：0133-74-2249
メール：kouminkan@city.ishikari.hokkaido.jp

いしかり市民カレッジ

検索

※この講座は、学びのスタンプ対象講座、道民カレッジ連携講座です。

