

講座番号	講座名	内容	講座担当課 連絡先
96	高齢社会と団塊の世代 「男の出番」が社会を変える ～家庭で 地域で 自分さがし 生きがいさがし～	定年前、また、定年後の男性の「自立」と新しい「自分づくり」がキーワードです。女性の「暮らしの知恵」を男性も身につける大切さから地域への進出や力強く生きていくことについてお話します。自分の人生を生きるヒントに気づくことができます。共に考え、一緒に楽しみましょう。	青少年・女性活躍 推進課 084-973-8895
97	紙芝居「超高齢社会を生き抜くために」 ～劇的 定年夫（男性）のピフォーアフターと「おひとりさま」の幸せ人生プラン～	定年後の長い人生をどう過ごすのか、紙芝居をご覧ください、男女共同参画の視点から、夫と妻の関係を考えます。お互いが自立し、自由を尊重し合って、明るくはつらつと過ごすためのヒントとして、“アッこれって家にも・・・”と思われる人もあるでしょう。	
98	物忘れの経験ありませんか？ ～今日から始める認知症予防～	物忘れが気になり「もしかして認知症？」と考えたことはありませんか？この講座は、年齢を重ねる事や若くても誰もが経験する『物忘れ』について学び、認知症の正しい理解、予備軍と言われるMCI（軽度認知障がい）から認知症へならない予防法の実践・家族の対応等をわかりやすくご紹介します。	
99	男女共同参画を意識する中で 「老後」の過ごし方を考える	人生には、学生、社会人時代など、いろいろな時期があり、その中で、定年退職後に訪れる「老後」は、学業、仕事、子育てなどを終えて、自分の時間が増え、本人次第でとても楽しく素敵なものになります。そんな第二の人生「老後」の生活を楽しむ方法を考えてみませんか。	
100	子どもも大人も高齢者も！男女 みんなで笑って「健幸」づくり	ストレス社会・高齢社会を生きる、私たち。いつでも、どこでも、誰でも出来る笑いヨガを日常に取り入れて、ストレスケア、そして一人ひとりが身体の健康と生きがいを持ち、安心安全で豊かな生活を営む「健幸」づくりをし、健康寿命を延ばしましょう！	
101	人生100年！新しいことに挑戦 したいけど・・・モヤモヤ ～男女・年齢隔たりなくだれ もが「やりたかったこと」を はじめるキッカケづくり～	人生100年。趣味の時間の使い方や働き方は多様化し、男女や年齢の壁はなくなりつつあります。長い人生をイキイキと過ごすために、日々の生活に「学び」を取り入れましょう。気軽に始められる学び方や、一歩踏み出し続けていくコツ、地域の交流への活用についてお伝えします。	