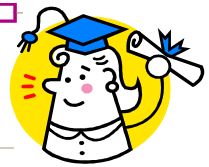
生 涯 学 習

令和６年度　みやしろ大学講義予定



第４回講義が変更になりました

「みやしろ大学」は、シニア世代の方々に、学びや体験の機会を通して、生きがいや仲間づくり、地域での活躍のきっかけとしていただくことを目的としています。

回	日にち	講義名	講　師	内　容	当番
1	9/17（火）	＜開講式＞ 楽しく食べて健康に！	キユーピー株式会社	健康寿命、高齢期の食事のとり方、食欲維持についての講演です。	和戸、笠原、学園台、中央
2	10/15（火）	相続おしかけ講座	埼玉県行政書士会 大島賀行　氏	相続や認知症への備えについて専門家が分かりやすく説明してくれる講座です。	道佛、百間、本田、中、金原、逆井
3	12/17（火）	私たちをとりまく化学物質	埼玉県環境科学国際センター	生活の様々な場面で使用されている化学物質を紹介し、化学物質とのつきあい方について考えます。	川端、西原、姫宮、東姫宮
4	**1/21（火）**	**フレイル予防講座『人生１００年時代　自分の人生は自分で選ぶ！創る！』**	**明治安田生命保険相互会社**	**フレイルとはどんな状態なのか、フレイル予防に欠かせないチェック方法を体験しながら学びます。** **※講義後希望者に健康測定会を実施予定。**	東条原、西条原、須賀、国納、宮代台
5	2/18（火）	心の健康を考える－ストレスを中心に－ ＜閉講式＞	日本工業大学 瀧ケ崎隆司教授	ストレスを感じるとどのような反応が起きるのか。ストレスの対処法など、私たちに身近なストレスにについて学びます。	宮代、東、宮東、中島、山崎

※感染症拡大状況等により「中止」になる場合があります。

【開催概要】

◆時　間　　１０時～１１時３０分　**（閉講式は11時30分～11時45分を予定しています。）**

◆会　場　　コミュニティセンター進修館　大ホール