

<岡山県生涯学習大学連携講座>

<受講者募集>

# 生涯現役ワクワク大学

超高齢社会になり、今や「人生100歳時代」に突入しようとしています。  
そうした中で、高齢者がいきいきと人生を楽しみ、幸せな日々を過ごすためにはどうしたらよいのでしょうか？その方策をお互いに学び合ひましょう。

☆主催・・・一般社団法人健康生きがづくりおかやま（略称「健生おかやま」）

☆会場・・・NPO 会館（ゆうあいセンター）2階の会議室または研修室  
他会場の場合は申込時にお知らせいたします。

☆対象・・・県民一般

☆定員・・・20名（先着順）

☆受講料・・・500円

☆日程・内容等



回	月日	曜	時間	講座テーマ	講師
1	10月19日	土	13:30~15:00	笑って健康、生きがづくり	横山 悦子
2	11月7日	木	13:30~15:00	身体の芯をつくる！整体体操	大塚 桂子
3	12月12日	木	13:30~15:00	大きな声で歌って、元気になろう！	桧山 武雄
4	1月16日	木	13:30~15:00	気軽に健康づくり	吉田 和彦
5	2月13日	木	13:30~15:00	生涯現役を科学する	草地 達生
6	3月7日	土	13:30~15:00	生きがづくり	黒川 康徳

☆締切・・・開催日前日まで。（定員に余裕があれば当日受付可）

☆問い合わせ・申込先：（一社）健康生きがづくりおかやま

〒700-0013 岡山市北区伊福町 1-10-17

事務局長 吉田和彦

TEL 090-7225-8547

E-mail ikigaiokayama@gmail.com

