

2017年 栗東100歳大学 第3期生 カリキュラム

回	実施日				曜日	時間	項目	カリキュラム内容	講師担当	場所		
	9	月	24	日	日	10:30~12:00	総論	『高齢社会!シニアパワーで地域を元気に!』	総研	栗東芸術文化会館 さくら 小ホール		
1	10	月	5	日	木	10:00~10:25 11:30	10:30~	総論	入学式 100歳時代をどう生きる!	人生	総研	コミュニティセンター 葉山東
2	10	月	12	日	木	10:00~11:30		健康づくり	脳を活性化しましょう		総研	コミュニティセンター 葉山東
3	10	月	19	日	木	10:00~11:30		生きがいづくり	学生同士の交流		総研	コミュニティセンター 葉山東
4	10	月	26	日	木	10:00~11:30		地域の課題	高齢者に期待されること なぜ、今地域包括ケアシステムか?		総研	コミュニティセンター 葉山東
5	11	月	2	日	木	10:00~11:30		健康づくり	がん予防と健康診断		長寿	コミュニティセンター 葉山(地図は後ほど案内します)
6	11	月	9	日	木	10:00~11:30		健康づくり	いきいき百歳体操		長寿	コミュニティセンター 葉山
※7	11	月	18	日	土	13:30~16:00		福祉の実態	「さあ来い! 老後」フォーラム		長寿	栗東芸術文化会館 さくら 中ホール
※8	11	月	24	日	金	10:00~11:30		健康づくり	メタボ、フレイル予防と食事		長寿	コミュニティセンター 葉山東
9	11	月	30	日	木	10:00~11:30		健康づくり	男の料理教室(実習)		総研	コミュニティセンター 葉山
10	12	月	7	日	木	10:00~11:30		健康づくり	健康と生きがい地域づくり		総研	コミセン大宝東
11	12	月	14	日	木	10:00~11:30		生きがいづくり	地域活動への参加(ちよこっとサービス 元氣会)		総研	コミセン大宝東
12	12	月	21	日	木	10:00~11:30		健康づくり	プロが教える 大奈と楽しく健康ボイストレーニング		総研	コミセン大宝東
13	1	月	11	日	木	10:00~11:30		生きがいづくり	笑い与健康		総研	コミセン大宝東
									アンケート配布(1月18日回収)			
14	1	月	18	日	木	10:00~11:30		生きがいづくり	介護支援ボランティアポイント制度		長寿	コミセン大宝東
									アンケート回収			
15	1	月	25	日	木	10:00~11:30		生きがいづくり	栗東ふぁざーず倶楽部の活動		長寿	コミセン大宝東
16	2	月	1	日	木	10:00~11:30		健康づくり	健康は腸から		総研	ウイングプラザ研修室E <b>公開講座</b>
17	2	月	8	日	木	10:00~11:30		生きがいづくり	福祉サービスと就労		総研	コミセン治田
18	2	月	15	日	木	10:00~11:30		地域の実態	市の福祉の現状と課題		長寿	コミセン治田
19	2	月	22	日	木	10:00~11:30			アンケート結果を元にグループワーク		総研	コミセン治田
20	3	月	1	日	木	10:00~11:30		健康づくり	おしゃべりコーディネーター		総研	コミセン治田
21	3	月	8	日	木	10:00~11:30		生きがいづくり	老人クラブの活動		総研	コミセン治田
22	3	月	15	日	木	10:00~11:30		健康づくり	美味しく・楽しく・食べるために		長寿	コミセン治田
23	3	月	22	日	木	10:00~11:30		生きがいづくり	ボランティア活動 ミュウジックセラピー		長寿	コミセン治田 1・2期生
24	3	月	29	日	木	10:00~11:30		生きがいづくり	老後の資金計画		総研	コミセン治田