

2019年 第4期 栗東100歳大学 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
	4月	25日	木	9:30~11:30	総論	シニアが活躍できるまちづくり ～我が事として身近な大切な人を守る「防災」 の観点から～	総研	リニューアル記念講演・卒業生活動発表会 公開講座	
1	5月	30日	木	10:00~10:25 10:30~11:30	総論	入学式 人生・100歳時代をどう生きる！	総研		
2	6月	6日	木	10:00~11:30	健康づくり	脳を活性化しましょう	総研		
3	6月	13日	木	10:00~11:30	地域の実態	地元の歴史	長寿		
4	6月	20日	木	10:00~11:30	福祉の実態	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		
5	6月	27日	木	10:00~11:30	健康づくり	老年期の健康維持	総研		
6	7月	4日	木	10:00~11:30	健康づくり	がん予防と健康診断	長寿		
7	7月	11日	木	10:00~11:30	健康づくり	薬の管理	総研		
8	7月	18日	木	13:30~16:00	健康づくり	いきいき百歳体操	長寿		
9	7月	25日	木	10:00~11:30	健康づくり	メタボ、フレイル予防と食事	総研		
10	8月	1日	木	10:00~11:30	健康づくり	美味しく・楽しく・食べるために	総研		
11	8月	8日	木	10:00~11:30	生きがいづくり	趣味や特技を活かした活動	総研		
12	8月	22日	木	10:00~11:30	幸せづくり	感謝の心	総研		
13	8月	29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		
14	9月	5日	木	10:00~11:30	地域の実態	災害への対応	長寿		
15	9月	12日	木	10:00~11:30	福祉の実態	市の福祉の現状と課題	長寿		
					健康づくり	ノルディックウォーキング	総研		
16	9月	19日	木	10:00~11:30	生きがいづくり	地域活動への参加(ちよこつとサービス 元気会)	総研		
						起業の道	総研		
17	9月	26日	木	10:00~11:30	地域の実態	自治会の現状と課題	長寿		
18	10月	3日	木	10:00~11:30	地域の実態	認知症について	長寿		
19	10月	10日	木	10:00~11:30	地域の実態	児童福祉の現状	総研		
20	10月	17日	木	10:00~11:30	地域の実態	子育ての現状と課題	長寿		
21	10月	24日	木	10:00~11:30	地域の実態	市の現状と課題	長寿		
						アンケート配布と記入			
22	10月	31日	木	10:00~11:30	生きがいづくり	ボランティア活動への参加	長寿		
23	11月	7日	木	10:00~11:30	地域の実態	老人クラブの活動	総研		
24	11月	14日		10:00~11:30	地域の実態	特殊詐欺被害の実態	長寿		
25	11月	21日	木	10:00~11:30	健康づくり	料理の魅力 手いらず調理法	長寿		
26	11月	26日	木	10:00~11:30	生きがいづくり	老後の資金計画	総研		
27	12月	5日	木	10:00~11:30	生きがいづくり	シニアの活躍	総研		
28	12月	12日	木	10:00~11:30	総論	栗東100歳大学とシニア活躍	総研		
29	12月	19日	木	10:00~11:30	福祉の実態	高齢者福祉の現状 住み慣れた地域で暮らし続けるには	総研		
30	1月	9日		10:00~11:30	生きがいづくり	卒業式・合同懇親会	総研		