

シニアの今を 心も身体も健康に過ごそう

シニア時代を健康で生き生きと過ごすために、生活習慣病や老化に伴う様々な疾病について学び、自分にあった体操を取り入れたり、自分らしい生き方について考えてみませんか？

日時 平成23年11月30日(水)～平成24年1月18日(水) 10時～12時 全6回
会場 菅生分館 学習室
対象 関心のある方ならどなたでも 30名 (先着順)
費用 無料
申込み 11月15日(火) 10時から 電話で TEL977-4781

回	月日	学習内容	講師
1	11/30	張りのある老後を過ごすために	参画はぐくみ工房 竹迫 和代
2	12/7	心の若さを保つために	CHR 研究所 所長 小山田 治子
3	12/14	いざという時何処に相談に行けばいいの 知って置きたい介護保険の現況	介護福祉士 定方 淑江
4	12/21	体力年齢を知ろう 健康な高齢者においても日々の生活の質を損なわないように	介護福祉士 定方 淑江
5	1/11	高齢期の病気 予防と心理的ケア	医学博士・桜美林大学 教授 長田 久雄
6	1/18	自分らしい生き方を考えて見よう	参画はぐくみ工房 竹迫 和代

主催 川崎市教育委員会
問合せ 川崎市宮前市民館菅生分館
川崎市宮前区菅生5-4-11 TEL977-4781

講師のご紹介

・竹迫 和代（たかば かずよ）氏

参画はぐくみ工房代表兼ファシリテーター

計画技術研究所スタッフを経て現職。専門分野は教育方法、生涯学習、コミュニケーション学、児童学。ワークショップのファシリテーター（推進役）として「参加体験型学習」に関わるとともに、まちづくりの現場で市民の参加を支援。

・小山田 治子（おやまだ はるこ）氏

CHR 研究所 所長・NPO 心の笑顔サポートセンター 理事長・産業能率大学講師・等々

著書に「笑顔は心のオアシス」カウンセリング・マインド、メンタルヘルス、交流分析研修では30年の実績があり、その指導には定評があります。健康な日常を維持するために、幅広い予防教育を行っています。

・定方 淑江（さだかた よしえ）氏

ステラ☆ケアプラン（指定居宅介護支援事業所） 介護福祉士

体育教師より介護しに転職。介護福祉士とケアマネージャーとして活躍中。

・長田 久雄（おさだ ひさお）氏

医学博士・桜美林大学教授

高齢者の心理・社会的特性、認知症の心理的ケアであり、著書に「老年学要論」、「心ふれあう「傾聴」のすすめ」、「認知症ケアの基礎知識」ワールドプランニング等がある。

