

麻生市民館の市民自主学級 連続10回講座

生講集!!
受募

新しい!

麻生区 長寿日本一を祝し

ご隠居スタイルを目指して

9月18日~
11月27日



毎週水曜 (10月30日は休講)

14時~16時

●対象・定員

- » 趣旨に賛同される方 (自己紹介あり)
- » 概ね 65 歳以上の方
- » 原則 10 回連続で参加が可能な方
- » 定員 30 名 (先着順)

語り合う仲間と出会い

生き甲斐をみつけるチャンス

それぞれの経験や知恵、人脈をつなぎ

集いあい、学びあい、

一歩一歩試行錯誤しながら

一緒に歩んでいきませんか

人生100年時代に対応
老け込んでいる場合じゃない



主催 川崎市教育委員会

実施機関 麻生市民館

企画運営 希望のシニアプロジェクト

植木昌昭、佐々木直子、牧田成雄、
牧野克己、矢澤耕一

●申し込み

2024年8月10日(土) 午前9時から麻生市民館 HP・電話・窓口にて (先着順)

【麻生市民館】川崎市麻生区万福寺 1-5-2 ☎ 044-951-1300



新しい！ご隠居スタイルを目指して

2024 年秋 全 10 回講座 スケジュール & 講師

場所：麻生市民館
時間：14 ～ 16 時



人生100年時代を迎え、当事者（シニア）
同士の会話から、新たな生き方や新たな
「ご隠居スタイル」について共に学び、
知恵を出し合いながら、これからの
生きがいのヒントを探してみませんか。

9月

定員 30 名 限定

講座内容

18日（水曜）

連続講座スタート！皆さん、一緒に！
まずは自己紹介から
主宰者 & 参加者

第1会議室

25日（水曜）

知っていますか？ 行政のサポート。
聞いてみましょう！ご隠居スタイルの提案
講師：大塚吾郎（地域見守り支援センター）
主宰者：植木昌昭
内容：麻生区の現状 / 話題提供

第1会議室

10月

10 ～ 11 月の公開講座については改めて追加の受講者を募集します

公開講座

2日（水曜）

「今更」なんて言わないで、
新しい学びにチャレンジ！
知らない世界が広がります
講師：神谷英男（老人福祉センター）
講師：中澤晶人（かわさき市民アカデミー）
内容：活動の状況・いろいろな講座の紹介

第1会議室

公開講座

9日（水曜）

シニア向けの無理ないヨガで、
カラダとココロをリフレッシュ！
よい習慣を身につけよう
講師：波多野由紀（インストラクター）
内容：シニア・ヨガ

体育室

公開講座

16日（水曜）

これから大切になるのは
「向こう三軒両隣！」
町内会活動をもっと知ろう
講師：雨宮米美（地域振興課）
講師：宮野敏男（町連連合会長）
内容：町内会の現状 / 町内会の活動について

第1会議室

公開講座

23日（水曜）

美味しいものを食べるのもいいけど、
なにか足りてないものないですか？
講師：藤井紀美子（管理栄養士）
内容：シニアの食生活

第1会議室

11月



公開講座

6日（水曜）

日頃、声をだしていますか
思いきり声帯を使ってスカッ！としよう
講師：中田美紗子（歌手）
内容：声を出す効用

視聴覚室

公開講座

20日（水曜）

気力充実、かつての貴方に戻りませんか
「氣」の不思議な力を体験しましょう
講師：岡村隆二（NPO 氣の活用コム）
内容：氣の活用

第1会議室

特別講座 10 名限定

13日（水曜）

AI 活用なんて関係ない、と思っていませんか？
ところがどっこい シニアこそ・・・
講師：平本一雄（東京都市大学名誉教授）
内容：シニアのAI活用

第1会議室

27日（水曜）

さて、次はみんなで
何にチャレンジしましょうか？
主宰者 & 参加者 まとめ

第1会議室

希望のシニア プロジェクトメンバー



（左から）矢澤耕一、
佐々木直子、牧野克己、
植木昌昭、牧田成雄