

いっぺん聴いてみねの！「ゆりの里市民講座」

令和元年度 (保存版)

大石まちづくり協議会 ・ ゆりの里公園

「ゆりの里市民講座」も昨年に続いて2度目のシリーズとなりました。今年も6回開催でお贈りします。今回の講座の内容はSNSや健康、生活設計など、バラエティーに富んだ内容を盛り込みましたので、若い方からお年寄りまで自分の興味に応じたお話を聞くことができると思います。日頃なかなか聞けない内容も多いのでたくさんの方のご参加をお待ちしております。お友達同士誘い合っておいでください。

会場： ゆりの里公園
 ユリム春江
 無料です

No.	月日	時間	講師名	略歴・肩書き	題目	内容
1	9月28日(土) この日のみ会場は大石小学校	午後3時～5時	後藤孝之	東京芸術大学大学院修了・ネットプランナー・元美術大学等講師	新しいコミュニケーション手段の活用方法-SNSなど-	ネット環境を利用した各種サービスの特徴とその違いをご説明します。また、これらのサービスの利用に伴う情報漏えいリスク事例をご紹介します。
2	10月26日(土)	午後3時～5時	安倍浩之	リリ・フィジオグループ CEO、日本安全学教育研究会会員	健康づくりの一丁目一番地	人生100歳時代の到来。望むところは、寿命を延ばすだけでなく、いかに健康に生活できる期間を延ばすのか？健康づくりの一丁目一番地についてお話します。
3	11月30日(土)	午後3時～5時	日下純子	公立小松大学保健医療学部看護学科准教授	公衆衛生看護活動について～誰もが健康で暮らすために～	公衆衛生看護活動は、赤ちゃんから高齢者まで、誰もが安全で健康に暮らせるように地域、産業、学校、医療施設、被災地など、さまざまな場所で活動をしています。公衆衛生看護のはじまりから今日までの活動について、お話をさせていただきます。
4	12月14日(土)	午後3時～5時	飴嶋慎吾	坂井市立三国病院院長(医師)	慢性肺疾患および高齢者肺炎を通じて	我が国において高齢者社会は急速に進み、地方において特に著しい。多くの高齢者は複数の持病を有し、身体活動性の低下がもたらされている。慢性肺疾患や高齢者肺炎の弊害を概説し、身体活動性の重要性に言及する。
5	1月25日(土)	午後3時～5時	高木大輔	公立丹南病院言語聴覚士	栄養とリハビリテーション	高齢者の健康を考える上で重要な「フレイル」を軸にお話しいたします。「フレイル」の基礎知識を共有していただき、セルフチェックの方法を学んでいただけます。なかでも「フレイル」を予防するために必要な「栄養」「運動」「社会参加」については一歩踏み入ってお話しさせていただきます。
6	2月15日(土)	午後3時～5時	川淵ゆかり	ファイナンシャル・プランナー	人生100年時代に考えるこれからのマネープラン	人生100年時代と言われるようになりましたが、働き方改革や年金不安などお金に関する考え方も変わってきました。「住まい」「教育費」「老後資金」などを中心に人生100年を生き抜くためのお金について一緒に考えましょう。

◎聴講される方へ 講義時間は90分で、その後質疑応答の時間を30分設けています。