



受講料  
無料

生涯学習のための障害学習

## 県大教養スクール 「学びのヒヤク」

会場：みはら市民大学 教室5・6

三原市と県立広島大学は“生涯活躍のまちづくり”を目的とした、ユニークな市民向け講習会「学びのトビラ」「学びのステップ」をこれまでに開催してきました。お陰様でいずれも定員を超える受講者数となり大変好評を得ることができました。三原市民の、特にシニア世代の“学び”に対する意欲に応える形として、みはら市民大学と県大で連携した、継続性のある講習会を開催します。

講座1



11/21(土)  
10:00-11:30

本講座の趣旨と  
生涯学習について

講座2



12/5(土)  
10:00-11:30

めざせ!  
脳のスマートエイジング

講座3



12/26(土)  
10:00-11:30

知りたい!  
脳を若返らせる  
ちょっとした習慣

講座4



1/30(土)  
10:00-11:30

チャレンジ!  
運動のすすめ

講座5



2/6(土)  
10:00-11:30

大丈夫!  
認知症への支度

講座6



2/20(土)  
10:00-11:30

怖くない!  
認知症と生きるということ

講座7



3/6(土)  
10:00-11:30

やってみよう!  
作業と生きる幸福

定員

30名

(申込多数の場合は抽選とします)

申込締切

11/13(金)

詳しくは裏面を  
ご確認ください

全7回の講座です。部分受講も可能ですが連続受講をおすすめします。

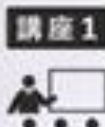


# 県大教養スクール 「学びのヒヤク」

会場：みはら市民大学 教室5・6

受講料  
無料

11/21(土)  
10:00-11:30



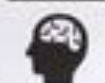
### 講座1

本講座の趣旨と生涯学習について  
障害学は、健康・生活・教養といった広い領域の学問です。講座全体の概要説明とともに「生涯学習」と「障害学習」について学びます。



三原地域連携センター  
教授  
金子 健作

12/5(土)  
10:00-11:30



### 講座2

めざせ! 脳のスマートエイジング  
脳の老化は、早い人では40代から始まるといわれます。楽しく“脳トレ”して、自分の脳を見直してみましょう。

12/26(土)  
10:00-11:30



### 講座3

知りたい! 脳を若返らせるちょっとした習慣  
“脳の若返り”を図るちょっとした習慣を紹介し、ライフスタイルへの取り入れ方について議論します。



保健福祉学部  
理学療法学科 助教  
高宮 尚美

1/30(土)  
10:00-11:30



### 講座4

チャレンジ! 運動のすすめ  
認知症予防には運動が効果的といわれています。体験しながら、運動の効果を実感しましょう。

2/6(土)  
10:00-11:30



### 講座5

大丈夫! 認知症への支度  
認知症のある人への対応方法や社会資源などを学び、ディスカッションを通して、サポート力を増やしましょう。

2/20(土)  
10:00-11:30



### 講座6

怖くない! 認知症と生きるということ  
認知症は誰もがなりうるものです。上手に付き合うコツについて習得し、備えましょう。



保健福祉学部  
作業療法学科 助教  
坂本 千晶

3/6(土)  
10:00-11:30



### 講座7

やってみよう! 作業と生きる幸福  
より健康的で幸せな生活を送るためにできる工夫について、自分の生活を振り返り、一緒に考えてみましょう。

※すべて演習形式とし、大学生(5~6名程度)も学びに加わる予定です。

対象 ▶ みはら市民大学学生(大学院含む)および三原市民 定員 ▶ 30名(申込多数の場合は抽選とします)

申込方法 ▶ 往復はがきにて 申込締切 ▶ 11月13日(金)必着

問い合わせ先

みはら市民大学事務局

Tel 0848-64-6868

※大塚から三原(坂中)へは、毎週木曜日のみ08:00から10:00まで

県立広島大学三原地域連携センター

Tel 0848-60-1200



申込  
はがきの  
書き方

楷書で丁寧に  
書いてください

〒723-0014  
みはら市民大学  
県大教養スクール  
係

何も書かない

あなたの  
住所  
氏名様

あなたの  
郵便番号  
住所  
氏名(ふりがな)  
電話番号  
年齢  
親近電話番号

