

# 人生100年時代・サードライフ充実講座

## ～社会参加が元気で楽しい80歳代を創る～

### 講座の魅力・ポイント

- ◆70歳代は健康長寿に不安を感じる時、80歳代になると見える景色は大きく変化
- ◆「老年医学会」によると10年前の高齢者と較べて身体的機能変化の出現が5～10年遅延してきており、「若返り」現象がみられ、80歳代になり肉体的に多少の変化があっても、精神的な面での衰えは少ない
- ◆70・80歳代になっても、他人や社会のための活動に従事する人（社会参加）は、肉体的にも精神的にも元気で生き活きとした生活を送っている
- ◆90歳超メンバー含む「80歳からの生き方研究会」が提案するプログラム。人生100年時代に合致した新生活スタイルを5講座に整理し紹介
- ◆あなたに合った、新たな80歳代のライフスタイルがきっと見つかる！！

#### <第1日・1月15日（土）>オンライン開催（入場（Zoom参加）は、開催日12時30分から可能です）

スケジュール	テーマと内容	担当講師（研究会メンバー）
13:00～13:10	オリエンテーリング、講座開催に当たり	吉田隆幸（研究会主宰）
13:10～14:00	第1講座 ・80歳代の立ち位置 ・80歳代の人生時間	青木羊耳（研究会座長）
14:10～15:00	第2講座 ・ウエルビーイングとは ・アンチエイジング	橋爪武司（研究会委員）
15:10～16:00	第3講座 ・80歳代の生きがい ・80歳代のライフスタイル	卯尾直孝（研究会委員）

#### <第2日・1月22日（土）>オンライン開催（入場（Zoom参加）は、開催日12時30分から可能です）

スケジュール	テーマと内容	担当講師（研究会メンバー）
13:00～13:50	第4講座 ・人と社会のつながり ・80歳代での活躍事例	渡辺三千男（研究会委員）
14:00～14:50	第5講座 ・80歳代は人生の収穫期 ・まだ道半ば90歳代をめざす	青木羊耳（研究会座長）
15:00～15:30	終わりに ・質疑応答・アンケート記入	小川文男（研究会事務局長）

※講座への参加（視聴）は、2日間でもどちらか1日でも可能です


「健康生きがいづくりアドバイザー」養成30年の実績

主催：一般財団法人 健康・生きがい開発財団

「人生 100 年時代・サードライフ充実講座」参加（視聴）申込書

<申込先>  E-mail : info@ikigai-zaidan.or.jp

(財団HPから「参加申込書」をダウンロードしてのお申込みも可能です)

 FAX : 03-3818-3725

(「参加申込書」をFAXしてください)

<申込み締切り> 12月25日(土)

アドバイザーでない方も  
参加可能(無料講座)!!

<Zoom 参加の方法>

- ・開催日の1週間前(1/7(金)・1/14(金))に、申込みいただいたメールアドレスに「招待メール」を送信します。
- ・入場(Zoom参加)は、開催当日(1/15(土)・1/22(土))の12時30分から可能です。開催日の1週間前(1/7(金)・1/14(金))に送信した「招待メール」から入場してください。

(申込日 月 日)

ふりがな		AD	年齢	
氏名		<input type="text"/>		男 <input type="checkbox"/>
		一般		女 <input type="checkbox"/>
		<input type="text"/>		
所属協議会				
住所	(〒 — )			
E-mail				
TEL		FAX		
参加を希望する講座の日程	希望する講座の日程にチェックを入れてください			
	①1/15(土)・1/22(土)の両日参加 <input type="checkbox"/>			
	②1/15(土)のみ参加 <input type="checkbox"/>			
	③1/22(土)のみ参加 <input type="checkbox"/>			

◆オンライン参加(視聴)に不安のある方には、事前テストを実施します。

- ・「事前テスト希望する」にチェックを入れ、テスト希望日を選択してください。
- ・希望日に財団から「招待メール」をお送りするので、同メールから入場してください。
- ・A 1月7日(金)午前中を希望  B 1月14日(金)午前中を希望