**オンライン・モデル開催**

**「80歳からの生き方研究会」開発プログラム**

**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～**

**最大**

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活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**

**オンライン開催**

**「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** | **男**  **女** |
| **氏 名** |  | | |
| **一般** |
| **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**  **➀1/15（土）・1/22(土)の両日参加**  **②1/15（土）のみ参加**  **③1/22（土）のみ参加** | | | | | |

**◆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**

**(一財)健康・生きがい開発財団**

**〒112-0002 東京都文京区小石川5-2-2 わかさビル TEL 03-3818-1451**

**FAX 03-3818-3725** [**URL:http**](file:///C:\Users\Owner\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Outlook\XKHENSAY\http)**：//ikigai-zaidan.or.jp/**