

講座番号

ライフスタイル **NEW**

021

人生100年時代～シニアのためのいきいき未来講座

「人生の午後」への「覚悟」と「準備」～いくつかからでも早くない、いくつかからでも遅くない

講座内容

人生100年時代に、長い老後のステージをどう生きるかは大変重要な課題です。この講座では、ライフプラン(人生設計)の三つの柱である「生きがい」、「健康」、「家庭経済」についてバランス良く学ぶことが出来ます。いくつになっても好奇心と挑戦する気持ちを持ち、新たな知識を探索する人は若く、行動的です。学びを通して居場所と仲間をつくり、自分自身が納得できる明るくいきいきとした未来をつくることを目指します。

期 間	11月 8日～12月20日	受講料	すべて受講する場合 9,000円 1回だけ受講する場合 3,500円 2回だけ受講する場合 7,000円 ※お申し込みの際、ご希望日をお知らせください。
曜 日	土曜日	定 員	30名 ※最少催行人数 10名
時 間	10:00～12:00	会 場	横浜・関内キャンパス
回 数	全3回	持ち物	筆記用具
教 材	講師が毎回、配布資料を用意します。		
備 考	●この講座は10月31日(金)までに中止の連絡が無ければ開催となります。 ●この講座には「健康生きがいづくりアドバイザー」資格取得に向けて特典があります。 ①この資格は、一般財団法人 健康生きがい開発財団が認定する健康と生きがいづくりを支援する資格です。 ②資格取得に必要な「養成講座受講(2日)」と「認定研修受講(1日)」のうち「養成講座受講」が免除されます。 ③活動の詳細は、(一社)神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会のホームページをご覧ください。 https://kanagawa-kensei.com/		

講座スケジュール

回数	日 程	内 容
1	11月 8日(土)	人生 100 年時代の健康生きがいづくり 人生 100 年時代、長寿化は私たちに多くの可能性と時間をもたらします。それらが無駄にしないためにもライフプラン(人生設計)が必要です。生きがいと健康、社会とのつながりの重要性についても考えます。
2	11月29日(土)	人生 100 歳時代 フレイル予防で健康長寿のまちづくり フレイルとは、健康な状態と要介護状態のちょうど中間の状態のことです。フレイル予防(健康長寿)の三つの柱について理解を深め、各年代の健康上の留意点についても学びます。
3	12月20日(土)	人生 100 年時代、安定した「家庭経済」を築こう～50代、60代、70代以上、各ライフステージごとの対策 長寿化の進展で感じる老後不安の中で最も多いのが「老後資金」のことです。安定した「家庭経済」を実現するためにどうするか。ここでは各年代別に対策を考えます。

講師紹介

曲尾 実(まがりおみのる)

(一社)神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会 会長

法政大学大学院経営学研究科キャリアデザイン学専攻修了。社会保険労務士。

大手食品メーカー一定年退職後、大学講師、研修講師、キャリアコンサルタント業務に携わる。

神谷 哲朗(かみや てつろう)

一般財団法人医療経済研究機構・社会保険福祉協会 政策推進部長

岐阜県出身、静岡大学大学院卒業後、1982年花王株式会社、2012年東京大学特任研究員を経て2025年4月から(一財)医療経済研究機構 政策推進部長として従事。専門は地域包括ケアシステム、フレイル予防分野。

浅井 卓弥(あさい たくや)

(一社)神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会 理事

大手銀行に定年まで勤務後、健康生きがいづくりアドバイザー資格を取得。

以後、主に講師活動、成年後見活動に従事。2級ファイナンシャル・プランニング技能士。