平成 25 年度　足立区生涯学習センター区民カレッジ講座

元気な時に考える　住まいと食で健康長寿

高齢化社会が進む中、安心して暮らせる地域社会を創造していくためには、老年期の精神的、身体的、社会的な機能障害の予防が大切です。それには、生活の質を高め、健康長寿を実現するための方法を見出す必要があります。本講座では、高齢者のこころの健康対策や食からつくる長寿の秘訣など、安心して暮らせる住まいについても考えます。

	日時	テーマ	講師
第１回	５月 10 日(金) 午後２時~4 時	高齢者が安心して暮らせる住まいとは ～国・行政の方針をふまえて～	北村社会福祉士事務所 北村　弘之　氏
第２回	５月 19 日(日) 午後２時~4 時	これからの高齢者のこころの健康対策 ～もの忘れ外来における診断と治療～	東京医療センター神経内科 森田　陽子　氏
第３回	５月 24 日(金) 午後２時~4 時	食からつくる健康長寿 ～高齢者の食（栄養）～	女子栄養大学短期大学部 教授 岩間　範子　氏
第４回	６月４日(火) 午後２時~4 時	高齢者が安心して暮らせる足立区 ～孤立ゼロプロジェクトの推進～	足立区地域のちから推進部 絆づくり担当課　課長 上遠野　葉子　氏

受講料：無料
会　場：足立区生涯学習センター　研修室１、講堂
定　員：５０名（先着順）
申込方法：足立区生涯学習センター、
足立区内の各地域学習センターへ
電話または直接窓口へ
申込受付：３月２６日から
問合せ先：足立区生涯学習センター
〒120-0034　足立区千住 5-13-5
03-5813-3730

交通案内
常磐線・東武線・つくば ex・地下鉄「北千住」駅　下車徒歩 15 分
都バス・東武バス「千住４丁目」下車徒歩３分

主　　催　足立区生涯学習センター
受託運営　NPO 法人あだち学習支援ボランティア「楽学の会」