

人生100年時代の健康寿命をどうのばす？

日本人の平均寿命が延び、「人生100年時代」ともいわれる現代、いかに健康寿命をのばすかが重要です。本講座では、「食事」「認知」「身体機能」に焦点を当て、健康的で豊かな人生を目指すために正しい知識を得る機会とします。

1

4/30
(木)

14:00~15:30



「シニア世代の食を考える」

食事は1日3食、毎日続き生きていく上でごく自然な行動で、私たちの身体を作っていく上で欠かすことのできないとても重要なことです。人生100年時代といわれる今、これからも健康に過ごしていけるよう、健康な身体作りに必要な食事ができているか、ご自分の食事を一緒に振り返ってみましょう。

講師：秋山 有佳 氏

(山梨学院大学健康栄養学部 管理栄養学科 特任講師)

2

5/14
(木)

14:00~15:30



「認知機能を維持して幸せに生きる」

認知症は実は減っている？
認知機能の維持に大切な生活習慣と、人とのつながりが幸せと脳の健康を支える理由をわかりやすくお話しします。

講師：川崎 洋介 氏

(特定医療法人南山会峡西病院 理事長・院長)



3

5/19
(火)

14:00~15:30



「自分で守ろう足腰の健康」

ロコモティブシンドロームやサルコペニアをご存じですか？
加齢に伴う関節や筋肉の衰えを予防し、転倒や腰痛を防ぎ、いつまでも楽しく生活できるよう簡単な実技を交え、その対策を共に学びましょう。

講師：依田 武雄 氏

(日本健康スポーツ連盟主任研究員 健康運動指導士)



- ◆本講座は、①センター会場受講 ②サテライト会場受講 ③インターネットを使用したオンライン受講が可能です。
- ◆オンライン受講希望の方は、裏面の注意事項をよく読んで上でお申しください。
- ◆会場：①山梨県生涯学習推進センター交流室 ②サテライト会場 ③ご自宅でインターネットに接続できる環境
- ◆対象・定員：①県民・各回50名 ②県民・各会場の定員は裏面の表をご確認ください ③どなたでも・各回100名
- ◆受講料：無料(要事前申込み) 持ち物：筆記用具、第3回は動きやすい服装
- ◆申込み：①②はTEL・メール・HP ③はメールまたは申込フォームにてお申込み下さい。
- ※②③は講座開催日の前日15時までに申込み下さい。(第3回は前日休館のため前々日まで)
- ※③は申込みの際には、連絡のとれるメールアドレスをお知らせください。当日の接続情報をメールでお知らせします。



山梨県生涯学習推進センター

「山梨県生涯学習推進センター」で検

〒400-8501 甲府市丸の内1-6-1 山梨県防災新館やまなしプラザ内

TEL: 055-223-1853 FAX: 055-223-1855

E-Mail: llcenter@yamanashi-bunka.or.jp

HP: <https://www.manabi.pref.yamanashi.jp/center/>



HP



Facebook



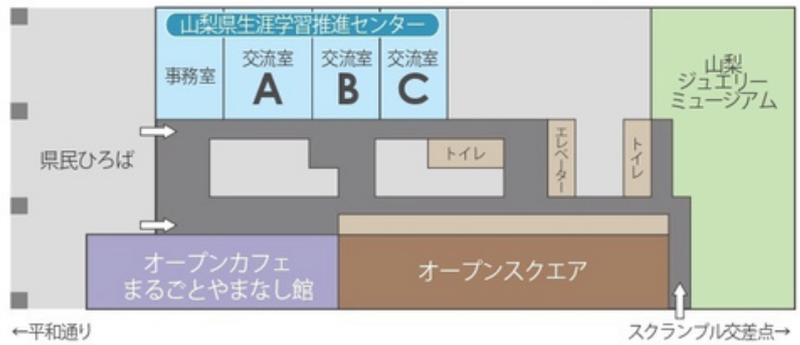
X

【センター会場】

山梨県生涯学習推進センター 地図



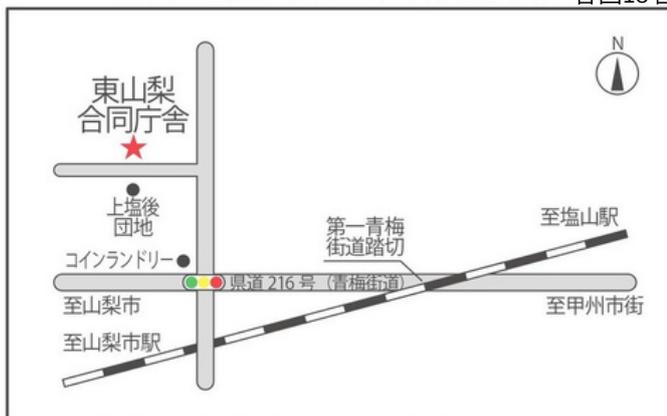
防災新館 1階やまなしプラザ平面図



- 山梨県庁防災新館1階 山梨県甲府市丸の内1-6-1 (JR甲府駅南口より徒歩5分)
- 有料駐車場完備 受講者は1時間無料。以降は自己負担 (30分ごとに150円) ただし、障害者手帳提示で料金免除となります。
- 駐輪場は防災新館南側道路向いにございます。

【サテライト会場】 2会場共に全日開催

峡東地区 (東山梨合同庁舎) 各回18名



〒404-8601 甲州市上塩後 1239-1 0553-20-2704

ぴゅあ富士 各回20名



〒402-0052 都留市中央3-9-3 0554-45-1666

※オンライン受講の注意事項※

本講座は「Zoom」を使って行います。

- 受講にはパソコン、スマホ等のインターネットに接続できる情報端末が必要です。
- 申込みされた方には、講座前日までに「ミーティングID」「パスワード」をメールにてお知らせします。
- 申込みされた方以外は受講できませんので、必ず事前申込みをお願いします。
- 著作権法上の理由で、講座資料を事前にメールでお送りできない場合がございます。
- 接続に関するマニュアルは、やまなしまなびネットHP内、生涯学習推進センター「センター案内」から「オンライン講座」をご覧ください。ご一読いただき、講座開始5分前までには接続を完了してください。