



## シニアコース 1年生 コース生の募集は終了しています

### ◆総合学習 前期 ~シニアライフを充実させるために~

※シニアコース1年生 必修講座です。

**主 題** シニアコースは60歳以上の中央区在住の方を対象としたコースです。

シニア世代にとっての生涯学習という観点から、地域・社会の事、文化・芸術、現代的課題などいろいろなテーマを同じ世代の仲間とともに学びます。

#### 講座番号 シー総

時 間：午後2時30分～4時30分  
 ※第3回は午後1時30分～3時30分  
 場 所：築地社会教育会館ほか  
 ※第3回は現地集合・現地解散  
 回 数：10回  
 受講料：2,000円

回数	日 程	講 義 内 容	講 師 名
第1回	5/12 (火)	【コミュニケーション】 脳を活性化してコミュニケーションアップ	佐々木 夏子
第2回	5/19 (火)	【健康増進】 ツボと経絡を使った簡単体操で健康増進	柳本 真弓
第3回	5/26 (火)	【地域・歴史】 郷土天文館の展示とプラネタリウムを楽しもう 【現地集合・解散】※午後1時30分～3時30分予定	郷土天文館 タイムドーム明石
第4回	6/ 2 (火)	【認知症予防】 認知症をよく知ろう	井上 勝也
第5回	6/ 9 (火)	【食文化】 食品表示について考えよう	東京都 消費者啓発員
第6回	6/16 (火)	【地域・建築】 モダン建築を知ろう ～中央区の近代建築百花繚乱～	三浦 卓也 道家 祥平
第7回	6/23 (火)	【高齢者・現代課題】 知って安心 医療保険と介護保険	内田 厚子
第8回	6/30 (火)	【防災・救命】 命を守る・救命救急 ～応急救護・胸骨圧迫やAEDを学ぶ～	東京消防庁 京橋消防員
第9回	7/ 7 (火)	【高齢者・現代課題】 人生を楽しむためのエンディングノート	安田 まゆみ
第10回	7/14 (火)	【芸術・音楽鑑賞】 三味線・尺八・箏のレクチャー付邦楽ライブ	小山 貢山ほか

※各回のタイトル・講師は変更することがあります。

## 講師紹介

### 佐々木 夏子 (ささき なつこ)

シナプソロジー教育トレーナー、管理栄養士、健康運動指導士、介護予防運動指導員。主に、脳活性化・運動・栄養の分野で講師や講師の育成を行っている。中央区では「いきいき館（敬老館）」「ゆうゆう講座」において講師を務める。

### 柳本 真弓 (やなもと まゆみ)

目白鍼灸院院長、東京療術学院講師、東京衛生学園非常勤講師。鍼灸あん摩マッサージ指圧師、医療リンパドレナージセラピスト。広島県出身。著書『NHKきれいの魔法 保存版 美に効くツボ』（NHK出版）『「手」をもむ、触る、押すだけでたちまち健康になる!』（マガジンハウス）

### 井上 勝也 (いのうえ かつや)

筑波大学名誉教授。専門は「老年心理学」。高齢者の生きがい（高齢者の生きがいとはどんなもので、なぜ生きがいが必要なのか、など）や、認知症のころ（認知症の病者のころにどのように対応するか、など）の研究に従事する。著書『堂々たる寝たきり』（大日本図書）、『歳をとることが本当にわかる50の話』（中央法規出版）など。

### 三浦 卓也 (みうら たくや)

株式会社マヌ都市建築研究所取締役・主席研究員、亜細亜大学非常勤講師、千葉大学非常勤講師。1963年武蔵野市生まれ。千葉大学大学院工学研究科修士課程修了後、株式会社マヌ都市建築研究所に就職。歴史的建造物、歴史的町並み等の調査のほか、歴史文化資源をいかしたまちづくりを専門とする。

### 道家 祥平 (どうけ しょうへい)

株式会社マヌ都市建築研究所副主任研究員。1982年中央区生まれ。東京芸術大学大学院美術研究科修士課程修了後、株式会社マヌ都市建築研究所に就職。全国各地の歴史が残る町並みや建造物の調査にかかわる。

### 内田 厚子 (うちだ あつこ)

社会福祉士、ファイナンシャル・プランナー資格、東北福祉大学大学院修了、東京医科歯科大学・早稲田大学エクステンションセンター等で社会保障を担当、東京都金融広報委員会(日本銀行)委嘱講師、自治体の社会教育講師。安心できる人生・社会づくりをめざして、社会保障制度全体の知識普及をライフワークとしている。

### 安田 まゆみ (やすだ まゆみ)

マネーセラピスト。「元気が出るお金の相談所」代表。老後のマネープラン、離婚後のマネープラン、高齢期の財産管理や争族（相続）回避のアドバイスなど、人生とお金の相談を有料で受けている。老後マネーを取り上げたNHK「サキどり」、NHK「あさいち」、TBS「ひるおび」、テレ朝「たけしのTVタックル」などマスコミ出演多数。自治体を始め、企業、労働組合、大学、大使館などで講演を行っている。1級ファイナンシャル・プランニング技能士。「エンディングメッセージ普及協会」理事長。

### 小山 貢山 (おやま こうざん)

津軽三味線小山流師範・箏（琴）で作陽短期大学邦楽コースを卒業。新宿津軽三味線教室主宰。吉祥寺・八柱・各種カルチャーセンター講師、早稲田大学津軽三味線愛好会三津巴初代講師。津軽三味線全国大会弘前大会にて金賞を受賞。F E Iレコード千野出版より、「あなたも弾けるやさしい津軽三味線入門」DVDを出版。メディア出演・外国人への日本文化普及活動等幅広く活動している。

平成27年度の区民カレッジシニアコース生の募集は終了しています。区民カレッジ各コース生の募集は例年、広報ポスター（2月1日号）、広報紙「区のおしらせ 中央」（2月11日号）に掲載します。