



## 県民カレッジからのお知らせ

県民カレッジでは、本部や各地区センターにて講座開講の準備をしております。新型コロナウイルス感染防止対策を施しながらの実施となりますので、受講を希望される皆さまには体調管理に努めていただき、講座開講までいましばらくお待ちくださいますようお願いいたします。

習慣にしましょう



新しい情報は、随時「学遊ネット」に掲載していきますので、お時間のある時にご覧ください。

## 自遊塾紹介 ※昨年度の活動

### 【健巧快ライフで“軽症息災に”】

県民教授：能作 靖雄 さん

#### 講座内容



「どんどん進む超高齢社会、百歳以上の長寿者は七万人を超え、他人事ではなくなりました。気候など自然環境の変化、AI・IoT やキャッシュレスなどインターネットの進化による生活環境が激変する中、気力・体力・知力の先行きに不安がよぎる。過去の経験だけでは生きにくい世の中です。これからの生き方として、・健やかに生きる・巧みに生きる・快く生きる、“マイ健巧快ライフ”を考えてみませんか。



#### 【受講者の声】

今後の暮らし（生き方）の参考になる情報・知識をわかりやすく教えていただきました。

講義内容が講師の実践に基づいており、的確で具体的な講義だった。

知らないことがたくさんあり、とても勉強になった。また、雰囲気がとてもよかった。

健康に良いことを具体的・専門的によくわかるように教えてもらえた。有益な内容で、人間的にも素晴らしい講師だった。



この講座は、人生100年時代、単に長生きすることではなく「死ぬまで元気で過ごす」「健巧快ライフ」を提唱しています。

幸せな人生は、80歳から軽症息災に過ごし、体が病気をしないだけでなく明るい心で、IoT社会での交流のあり方を身近な事例を踏まえて塾生のみなさんと一緒に考える場です。