

栗東100歳大学

～ 多様な生き方を可能とする学びの場～

<目的> 人生100年時代を健康で、楽しや生きがいをもって暮らせるヒントが得られる大学です

<対象者> 65歳以上の市民

<定員> 30人

<受講料> 前期と後期それぞれ3,000円（計6,000円）

<期間> 基礎科目（全30回）と専攻科目で概ね1年間

<運営> 公設民営（栗東市が設置、運営は一般社団法人健康・福祉総研に委託）

<場所> 第7期はコミュニティセンター治田



栗東100歳大学

～ 多様な生き方を可能とする学びの場～

＜講師陣＞ 各界現場の実践者、専門家、地域の人材を積極的登用

＜カリキュラム＞

基礎科目：「総論」・「健康づくり」・「生きがいくくり」・「福祉」・「地域」・「幸せづくり」
専攻科目（予定）⇒「野菜の学校」「地域活動体験」、
その他、基礎科目に関連した市内の各種講座を随時紹介
（選択は自由）

＜卒業後＞ リカレント教育：5講座/年

＜授業＞ 基礎科目：週1回 全30回（1回90分）
・講義・演習・施設や現場での実習・受講生同士グループトーク
専攻科目：専攻によって回数や期間が異なる

＜仕組み＞ アドバイザー会議により、運営改善を図る
カリキュラム・講師、卒業生の活躍の場について協議

＜その他＞ 卒業式：学長（市長）より卒業証書授与
基礎科目30講座の8割以上出席者へ精勤賞を授与
市民を対象とした公開講座（1回/年度）



栗東100歳大学 カリキュラム構造

専攻科目：地域での具体的な活動

「野菜の学校」「地域活動体験」など具体的に活動ができる講座や体験

基礎科目： 6科目 30講座

「総論」「健康づくり」「生きがいづくり」
「福祉」「地域」「幸せづくり」

I. 総論

1. 人生100年時代を豊かに生きるには

II. 健康づくり

- ・フレイル予防
- ・ノルディックウォーキング
- ・足腰のケア
- ・栗東いきいき百歳体操
- ・口腔の健康
- ・お薬と認知症
- ・薬とサプリメント、健康補助食品
- ・がんの発見と治療、緩和ケア
- ・排尿トラブルと予防
- ・健康長寿の秘訣は腸の活用

など

III. 生きがいづくり

- ・農業体験
- ・収穫祭と調理実習
- ・スマホの安全な使い方
- ・老後の資金づくり
- ・シルバー人材センターの紹介
など

IV. 地域

- ・災害への備え
- ・子育ての現状
- ・栗東の歴史
- ・市内歴史見学
- ・市政について
- ・老人クラブの活動

V. 福祉

- ・ボランティア活動
- ・相続・成年後見制度

VI. 幸せづくり

- ・未来ノート(エンディングノート)

専攻科目(R5年度)

- ・農業の学校
- ・地域活動体験

他、基礎科目に関連した市内の講座を随時紹介

講義＋実技＋
テーブルトーク

