

# 栗東 100 歳大学

## 第 7 期 学生募集案内



### 100 歳大学は

人生 100 年時代を健康で、楽しみ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。

申込み 令和 5 年 6 月 30 日(金)まで

定員 30 人先着順

対象者 65 歳以上の市民

※申し込み・問い合わせ先は最終頁をご覧ください。

#### <授業の様子>



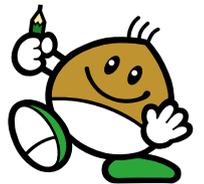
参加者の方からは、「知らないことを学びました」「受講生同士の交流ができました」という声がありました



栗東市では、令和3年1月1日に施行した「栗東はつらつ百歳条例」の理念を念頭に、市民の皆さまが健康寿命を延ばし、社会の一員として地域に貢献し、生きがいをもってこれからの人生を歩んでいける地域社会を目指した取り組みを図っているところです。その取り組みの1つとして栗東100歳大学を開催しています。大学では、健康づくりや生きがいづくりに関することなど人生100年時代を豊かに生きる術を学ぶことができます。皆様が、新しい仲間との交流を深めながら、大学での学びがこれからの生き方にプラスとなるよう期待しております。

### 【カリキュラム】

基礎科目 科目:総論、健康づくり、生きがいづくり、幸せづくり、福祉の現状、地域の現状  
期間:令和5年7月5日(水)～令和6年1月31日(水)、毎週水曜日  
時間:10:00～11:30 全30講座(前期・後期)  
(パンフレットは市ホームページまたは電話を頂くと郵送可)



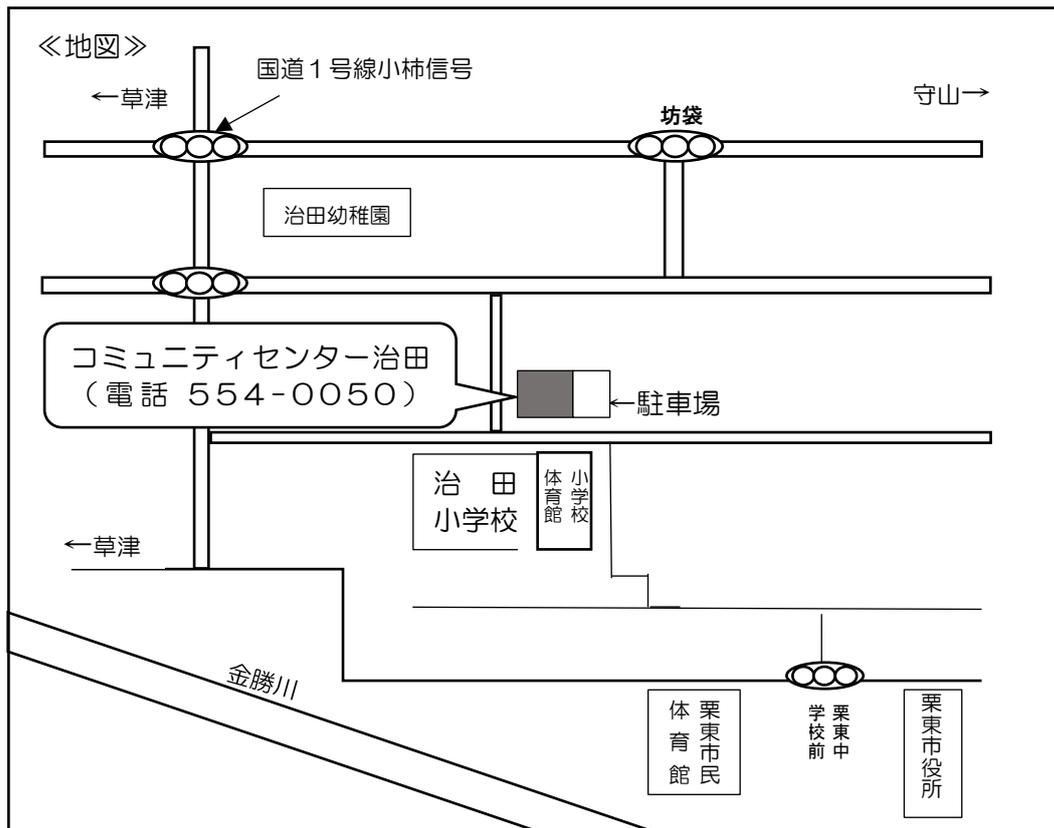
※専攻科目は、基礎科目に関連した市内の各種講座などから選択して受講可。

(例)野菜の学校、地域活動体験(地域で活動している各種団体の見学)、その他

【開催場所】 コミュニティセンター治田

【受講料】 前期 3,000 円、後期 3,000 円(合計 6,000 円)

【リカレント】 卒業後は3年間無料で、年5講座を受講できます



<第7期のカリキュラム(一部)> \*変更する場合があります

<b>講座内容</b>	
ノルディックウォーキング	薬とサプリメント、健康補助食品
家庭菜園のコツ	老後の資金作り
健康長寿の秘訣は腸の活用	栗東の歴史
お寺の見学	相続や成年後見制度
トラブルや詐欺に巻き込まれないための スマートフォンの使い方	シニアのための調理実習

<第6期生の受講風景>

ストレッチ体操の実践



各グループ発表



受講生同士の交流



- ・シニアを楽しく、やりがいをもって生き続ける手がかりを学びました。
- ・受講生同士の交流で、新しい仲間が出来ました。
- ・高齢者の社会参加の重要性を感じることができました。

<卒業生の活動紹介>



1期生の野菜作り



3期生の交流会



5期生の交流会

<1期～5期までの交流会>

～先輩、後輩、年齢の異なる世代との交流もでき、人との関わりが大切だと思いました。～



1期生の企画でウォーキングしました



2期生の企画で体操をしました

申込み・問い合わせ先

栗東市役所 長寿福祉課 地域支援係

電話:077-551-0198 FAX:077-551-0548

E-mail:[choju@city.ritto.lg.jp](mailto:choju@city.ritto.lg.jp)

**★申込みは 電話又は、メール・FAXでも可能です。**