

長寿の
秘訣は何？

百寿者



から
学ぶ
こと

いつまでも元気に過ごしたいもの。健康の秘訣は何？
元気な百寿者の生活を垣間見て、その経験から
大いに学ぼうではありませんか！
あなたも目指せ100歳！

時間

午前10時～11時30分
(各回とも)

場所

水戸市福祉ボランティア会館
(ミオス2階)※JR赤塚駅北口隣

参加費

無料

一生
青春！



いつでも
夢を…

10/25
(土)

少子高齢化の現状と課題

講師:坂本 栄氏
(時事通信エリアアドバイザー)



重い！助けて！
子どもは
つらいよ…

11/1
(土)

百寿者の話～その1～

歌で元気を届けたい。合計289歳
明るく歌う長寿三兄弟から聞く



講師:木村 一郎氏(100歳)
木村 三郎氏(96歳)
大間 その子氏(93歳)

11/8
(土)

百寿者の話～その2～

どうすれば長生きできるか
ご本人とご家族から聞く



講師:河原井 卓氏(101歳)
河原井 忠男氏
(空のえき「そらら」駅長)

11/22
(土)

百寿をめざす健康づくり

いつまでも若々しくさっそうと
生きる生活術を学ぶ

講師:古谷 信義氏
(中・高年体力づくり教室講師)
ヘルスサポート21主宰



【主催】水戸市教育委員会 みと好文カレッジ 水戸市生涯学習サポーター協働企画講座

百寿者から学ぶこと

◆対象 原則水戸市在住、在勤の人で高齢者、高齢化に関心のある人。

◆定員 30名（4回とも参加できる方）

※募集人数を超えた場合は、抽選といたします。

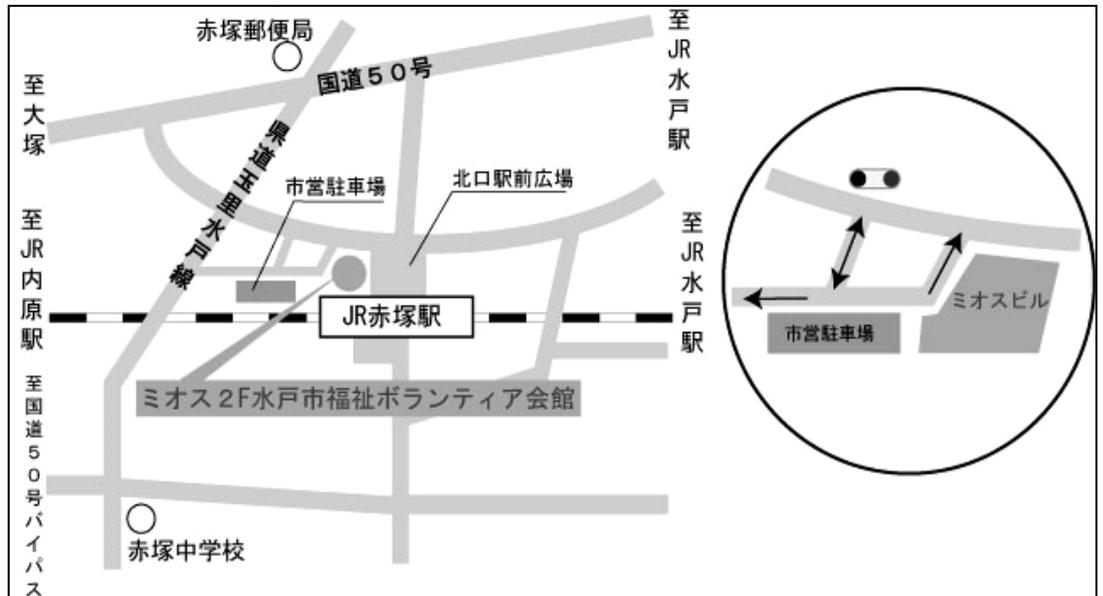
結果は申込者全員にお知らせいたします。

また、定員に満たない場合は講座を中止することがあります。

◆申込方法 「百寿者」と明記の上、①氏名(ふりがな)②郵便番号③住所④電話番号を記入し、はがき・FAX・Eメールもしくは電話でみと好文カレッジへお申し込みください。

◆申込締切 平成26年10月14日(火)必着

◆会場案内 水戸市福祉ボランティア会館(ミオス2階) ※JR赤塚駅北口直結
住所:水戸市赤塚1丁目1番地 駐車場 有



◆お申込み・お問い合わせ先◆

みと好文カレッジ

〒310-0852 水戸市笠原町 978 番地の 5

TEL 029-303-6602 FAX 029-303-6601

e-mail: koubun@pluto.plala.or.jp

◆「百寿者から学ぶこと」講座 FAX申込書◆

ふりがな		電話番号
氏名		() -
住所	〒 -	