

いきいき健康コース

定員：50人
受講料：18,000円(年額)

健康寿命を
延ばすには!



※番号2番、9番、12番は受講料以外に必要な経費の負担があります。

番号	日時		講座名	講師
1	5/31(水)	9:30~12:00	オリエンテーション 交流 ゲームで仲間をつくろう	事務局 あしぶえ
2	①6/21(水) ②6/22(木)	10:00~11:30	講義 体験 心が癒される寄せ植え体験 ～花を育て、心と身体の健康維持を～ ※いずれかの日を選択	and Green マネージャー 玉木麻美
3	7/10(月)	10:00~11:45	講義 体験 70歳からのゆるい筋トレ&ストレッチ ～10年後、20年後も動ける身体に～	T2Style パーソナルトレーナー 田中禎子
4	①8/23(水) ②8/30(水)	10:00~11:45	体験 交流 会場：①宍道公民館 ②持田公民館 笑いの効能 笑って ポケ防止 (現地集合) ※公民館との連携講座 ※いずれかの日を選択	女優・タレント 荒木まどか
5	9/2(土)	13:30~15:00	共通講座① 会場：島根県民会館 フォークソングで昭和を懐かしむ!	勾玉オールド サウンズ
6	9/6(水)	10:00~11:45	体験 音楽が脳に与える健康効果 ～懐かしい音楽で脳の活性化～	島根県合唱連盟 副理事長 岡田正樹
★ 7	9/20(水)	10:00~11:45	講義 老いに向き合うこと ～年齢を重ねることは素敵なこと～ (ライフと合同)	松江赤十字病院 看護師 梶野好美
8	①10/25(水) ②10/26(木)	10:00~11:30	体験 会場：楽山公園 (現地集合) ※いずれかの日を選択 楽山公園で樹木めぐりと健康ウォーク	森林インストラクター 中村 正志
9	①11/21(火) ②11/22(水)	9:30~13:00	講義 体験 会場：いきいきプラザ島根 (現地集合) ピンピンコリリに向けた的を得た食事は? ※いずれかの日を選択	食のアトリエ bene主宰 伊藤孝子
10	11/25(土)	15:00~17:00	共通講座② 会場：島根県民会館 島根大学管弦楽団 第69回定期演奏会	島根大学管弦楽団
★ 11	12/14(木)	10:00~11:45	講義 ストレスをしなやかに乗り越える メンタルヘルス講座 (ライフと合同)	島根県立大学 講師 松谷ひろみ
12	1/17(水)	10:00~11:45	講義 体験 心安らぐ写経 ～心と身体に静寂とゆとりを～	曹洞宗中国管区 教化センター
13	2/15(木)	14:00~15:00	修了式 会場：島根県民会館	まつえ市民大学 運営協議会