

# 2 いきいきライフコース

定員：25人

受講料：18,000円(年額)

セカンドライフを  
楽しく送るには!



※番号8番、9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	5/17(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 (マイスターと合同)	事務局 あしぶえ
2	6/7(水)	10:00~11:45	講義 体験 防災豆知識 ~災害時に身を守る術~	防災・危機管理 アドバイザー 林 繁幸
3	6/28(水)	①10:00~11:45 ②13:30~15:15	講義 実技 スマートフォンを活用して楽しい人生を過ごそう!(1) ①IOS ②アンドロイド ※いずれかの時間を選択	(株)ドコモビジネス ソリューションズ
4	7/19(水)	①10:00~11:45 ②13:30~15:15	講義 実技 スマートフォンを活用して楽しい人生を過ごそう!(2) ①IOS ②アンドロイド ※いずれかの時間を選択	(株)ドコモビジネス ソリューションズ
★ 5	8/2(水)	10:00~11:45	講義 寸劇 『あだ〜ん! こげして騙されーだね! 振り込め詐欺!』	雲南あいあい劇団
6	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
★ 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~ (健康と合同)	松江赤十字病院 看護師 梶野好美
8	10/18(水)	10:00~11:45	講義 家族に贈るエンディングノート ~わたしのきろく~	1級葬祭ディレクター 仁村栄子
9	11/15(水)	10:00~13:00	講義 会場：雲南市善福寺 中国山地に位置する禅寺で心のリフレッシュ ~講話と坐禅と紅葉と食事~ 	曹洞宗善福寺 住職 佐藤大賞
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 (健康と合同)	島根県立大学 講師 松谷ひろみ
12	1/24(水)	10:00~11:45	講義 おなかの健康 ウン知育教室 ~健康のパロメーター。いうんちを出すポイント~	山陰ヤクルト販売 株式会社
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