

シニアのための大学 『健康長寿大学』

近年、高齢者向けの生涯学習事業として高齢者大学が多く自治体などにより開講されています。町では地域包括支援センターあおぞらが中心となつてすでに実施している介護予防教室や講演会等を発展させる形で、町内在住高齢者の健康管理や介護予防を目的として、60歳以上の住民を対象とした『健康長寿大学』を令和2年1月より開講します。

ここでは、町と名古屋大学が協働し、健康長寿・疾病予防・重症化予防等の高齢者の健康維持増進に役立つ情報と、運動実践・栄養管理に関する講義を行います。

また、運動や料理、ICT※(アイ・シー・ティー)などの実践を主体とした教室を開催する予定です。

『健康長寿大学』は、町の元気な高齢者が地域活動の担い手となり、地域に暮らす高齢者を見守り支える新しいシステムの構築を目指しています。

※ICT(アイ・シー・ティー)とは、通信技術を使って人とインターネット、人と人が繋がる技術のことです。

令和2年
1月開講!!

- 健康講座
- ICT教室(スマホ教室)
- 料理教室 ●運動教室 など

健康長寿大学の説明会開催概要

【日程】①10月8日(火)午前10時～午前11時30分
②10月10日(木)午後1時～午後2時30分
③10月11日(金)午後1時～午後2時30分

【応募資格】 豊山町に住所を有する60歳～74歳の方
(2019年12月31日現在)

【会場】 豊山町社会教育センター3階
視聴覚室

【申し込み先】 地域包括支援センター
あおぞら
☎0568・28・0932

※説明会の前に健康長寿大学の模擬授業を行います。講義内容は各回ごとに異なります。

※事前申し込みをお勧めします。当日来場も可能です。

ケーブルテレビ 名古屋大学健康長寿シリーズ番組表 (10月第1週)

	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
午前6時45分～	10月～ 「キラリ!健康 クッキング教室⑧」 の放送を開始します	頭すこやか体操②	生き生き体操③	キラリ!健康クッキング教室⑧	頭すこやか体操①
午前9時15分～		生き生き体操②	キラリ!健康クッキング教室①	健康長寿の秘訣	生き生き体操①
午後1時00分～		生き生きシニアのための活動紹介	よく知ろう!認知症①	健康長寿と栄養①	食べられる幸せをいつまでも(知識編)
午後3時15分～		生き生き体操④	よく知ろう!認知症②	健康長寿と栄養②	食べられる幸せをいつまでも(実践編)
午後5時00分～		キラリ!健康クッキング教室⑤	よく知ろう!認知症③	健康長寿と栄養③	キラリ!健康クッキング教室④
午後7時45分～		健康長寿の秘訣	キラリ!健康クッキング教室②	生き生きシニアのための活動紹介	頭すこやか体操②