

人生100歳時代をどう生きる?!

甲賀100歳大学開校

第一期

大募集
受講生

公開
講座

「人生100歳時代は、覚悟と準備が問われる」

講師 國松善次氏 元滋賀県知事
一般社団法人健康・福祉総研 理事長
日時 令和4年5月20日(金) 10:00~11:30
場所 甲南情報交流センター多目的ホール
(忍の里プララ)

公開講座の年齢制限はありません【参加費無料】



國松 善次氏

甲賀
100歳
大学

開催期間 令和4年6月10日(金)~令和5年3月末(全40回)
(毎週金曜日 10:00~11:30)
受講料 6,000円/年間 定員 30名
募集期間 令和4年5月1日~25日 対象 概ね65歳以上の市民
(申込み多数の場合は抽選)
開催場所 甲賀市内の公共施設(受講者の方に後日連絡)

希望講座に☑をお付けください(両方可)

公開講座(定員100名)

甲賀100歳大学(定員30名)

ふりがな

年齢

申込者氏名

電話番号

住所

配慮が必要な方は右記に○をお付けください。(手話通訳・要約筆記)

問い合わせ
申し込み

甲賀市 健康福祉部 地域共生社会推進課
TEL: 0748-69-2155 | FAX: 0748-63-4085
E-mail: koka10253000@city.koka.lg.jp

甲賀100歳大学カリキュラム概要

人生は二幕目がおもしろい！

老いについて基礎を学ぶ



【福祉の現状】

- 高齢者に期待されること
なぜ、今地域包括ケアシステムなのか？
- 高齢者福祉の現状
住み慣れた地域で暮らし続けるには...

【健康づくり】

- プロが教える
楽しく健康 ボイストレーニング
- 老年期の健康維持
- 薬の管理
- 脳を活性化しましょう

【生きがいづくり】

- 老後の資金計画
- 100歳大学とシニアの活躍

【幸せづくり】

- 卒業後の活動

同年代の仲間をつくり、
地域で生きる



【スマートフォンの活用】

スマホを利用して
ライフスタイルを楽しんでみましょう

人生に目標を持ち、
行政と協働する



つながった仲間と「新しい活動」に向けた自分磨き