

ひかり高年者生きがいセミナー

学び方も多種多様な、今の時代。いろいろな分野の話聞いて、見聞を広めてみませんか。「人生100年 生涯現役！」常に前向きに楽しく過ごしましょう。

開催日	テーマ	講師（敬称略）	内容
6月6日 (火)	おたのしみ落語	落語家 かつら 桂 たけちよ 竹千代	特技は柔道・歴史の話など。文学修士や学芸員・温泉ソムリエ等の多彩な資格を持つ山口県になじみの深い落語家です。どんなネタ話が出るかお楽しみに！
7月4日 (火)	大正時代 スペイン・インフルエンザと戦う山口のひとびと	周南公立大学経済学部准教授 こばやし 小林 けいすけ 啓祐	100年前に日本を襲ったスペイン・インフルエンザ。山口県民がどのように立ち向かったのか、当時の暮らしぶりとおわせて新聞をもとに紹介します。
8月2日 (水)	フルーツで楽しむ懐かしのメロディー	フルーツ奏者 よしおか 吉岡 うたこ 歌子	フルーツとの出会いから、これまでの音楽活動について語ります。フルーツよもやま話を交えながら、懐かしのメロディーを聴いていただきます。
9月5日 (火)	あなたの睡眠どう快寝？！ ～質のよい睡眠で翌日すっきり！	山口県東部 ヤクルト販売株式会社	質の良い睡眠が取れ熟睡できると「目覚めの爽快感」や「満足感」が得られます。昼夜のリズムを意識して快眠生活を始めましょう。また、脳と腸の意外な関係についてもお伝えします！
10月3日 (火)	運動で防ごう「フレイル」	山口県アスレチックトレーナー みうら 三浦 こうじろう 宏次郎	フレイル（加齢により心身が老い衰えた状態）を運動の面からアプローチし、生活の質の向上を目指しましょう
11月7日 (火)	笑顔相続とエンディングノートのすすめ	ファイナンシャルプランナー ふじもと 藤本 ひろみ 博美	年齢に関係なく、相続は誰にも訪れます。その時安心して引き継ぐ・引き継がせるためには、どのような準備が必要!? 「争続」ではなく「笑顔相続」ができるよう、一緒に学んでいきましょう。

会 場 光市地域づくり支援センター

開催時間 10時～11時30分 **募集人員** 40名

受講料 全6講座 1300円（1講座受講は300円）

申込方法 生涯学習センター窓口、電話、FAX、Eメールにてお申し込みください。

光市生涯学習センター

〒743-0063 光市島田四丁目14番3号 地域づくり支援センター内

電話 0833-72-3447 FAX 0833-72-8133

Eメール manabing@sweet.ocn.ne.jp