

主役は
65歳から

東広島

熟年マイスター 教育講座

人生、これから。
学び、ここから。

人生100年時代。実は長い「これから」をどう生きますか?
長い人生をより幸せに生き抜くために、「ここから」学びませんか?

各コースの詳細は中面へ

募集要項

- 1 講座の種類： A 地域共生専攻コース
B 健康・スポーツ専攻コース
C ウォーキングセンター専攻コース
- 2 対象：市内にお住まいの65歳以上の方（令和5年4月2日現在）
- 3 定員：A・Bコース 各30名／Cコース 20名（抽選）
- 4 申込方法：①コース名②郵便番号・住所③名前（ふりがな）④年齢
⑤電話番号 をご記入のうえ、郵送またはFAX、窓口、
メールでお申込みください。
- 5 申込締切：令和5年9月14日（木）必着
- 6 その他
 - (1) 修了認定は全10回のうち、5回の出席を必要とします。
※ウォーキングセンター専攻コースは、8回の出席を
必要とします。
 - (2) 講座修了後は、「熟年マイスター」の称号を授与します。
※ウォーキングセンター専攻コースでは、別途、
ウォーキングセンターに認定します。
 - (3) 修了認定を受けた方は、次年度に別コースを受講することができます。
※応募多数の場合は、初回受講者を優先させていただきます。
 - (4) 同時に複数のコースを受講することはできません。
- 7 申込・問い合わせ先：(公財)東広島市教育文化振興事業団 総務課
(東広島市市民文化センター内)
〒739-0043
東広島市西条西本町28番6号
電話：(082) 424-3811
FAX：(082) 423-5251
メール：center01@hhface.org

地域共生専攻コース

こんなことを学びます！

支えあいの地域づくりや、災害時や災害に備えた日常のつながりなど、地域での人々のつながりを学びます。

回	日時	内容	場所
1	10月14日（土） 14時～16時	開講式および記念講演会 【講師】 田中 秀樹 氏 (広島国際大学健康科学部長)	市民文化センター アザレアホール
2	10月25日（水） 10時00分～11時30分	地域共生社会の実現に向けて	市民文化センター 研修室
3	11月8日（水） 10時00分～11時30分	ささえ合いの地域づくり	市民文化センター 研修室
4	11月22日（水） 10時00分～11時30分	実践者は語る！ ～地域で活躍する人々～	市民文化センター 研修室
5	11月下旬～12月上旬	実践！フィールドワーク ～地域のつながりづくりを体験～	※市内各所
6	12月20日（水） 10時00分～11時30分	地域でできるSDGs	市民文化センター 研修室
7	1月21日（日） 14時～16時	記念講演会 【講師】 山内 吉治 氏 (東広島熟年大学名誉学長)	市民文化センター アザレアホール
8	1月31日（水） 10時00分～11時30分	災害時に備える日常の つながりづくり	市民文化センター 研修室
9	2月14日（水） 14時～16時	【全体研修会】 地域で貢献するために	市民文化センター アザレアホール
10	2月25日（日） 14時～16時	閉講式および記念講演会 【講師】 荒谷 信子 氏 (東広島熟年大学学長)	東広島市 総合福祉センター

健康・スポーツ専攻コース

こんなことを学びます！

実際に身体を動かしながら、健康寿命を延ばし、身体の衰えに備えるための方法を学びます。

回	日時	内容	場所
1	10月14日（土） 14時～16時	開講式および記念講演会 【講師】 田中 秀樹 氏 (広島国際大学健康科学部長)	市民文化センター アザレアホール
2	10月19日（木） 14時～15時30分	食べる幸せ～歯が命～	市民文化センター アザレアホール
3	10月26日（木） 13時～15時30分	高齢者新体力テスト	東広島運動公園 サブアリーナ
4	11月 9日（木） 14時～16時	愉快なウォーキング	憩いの森公園
5	11月29日（水） 14時～16時	フレイルを防ぐ	市民文化センター アザレアホール
6	12月14日（木） 14時～15時30分	パラスポーツ体験 「ボッチャ」	広島県立リハビリテーションセンター スポーツ交流センター
7	1月21日（日） 14時～16時	【記念講演会】 講師：山内 吉治 氏 (東広島熟年大学名誉学長)	市民文化センター アザレアホール
8	2月 7日（水） 14時～16時	筋力トレーニング体験	東広島運動公園 トレーニング室
9	2月14日（水） 14時～16時	【全体研修会】 地域で貢献するために	市民文化センター アザレアホール
10	2月25日（日） 14時～16時	閉講式および記念講演会 【講師】 荒谷 信子 氏 (東広島熟年大学学長)	東広島市 総合福祉センター

ウォーキングサポーター専攻コース

こんなことを学びます！

※ウォーキングに関する科学知識(運動生理学、運動力学、解剖学、心理学等)の入門編を優しく学びます。

※ダイナミック・ストレッチングは、「ばあちゃんの宅配便」プログラムの共通運動原理です。正しく体操指導ができるように学びます。

回	日時	内容	場所
1	10月 3日（火） 14時～16時15分	装備と点検、歩行姿勢と呼吸法、体操（ダイナミック・ストレッチング）	黒瀬B & G体育館他
②	10月14日（土） 14時～16時	開講式および記念講演会 【講師】田中秀樹氏 (広島国際大学健康科学部長)	市民文化センター アザレアホール
3	10月17日（火） 14時～16時15分	歩行姿勢・歩行の速度調節・歩行リズム（ダイナミック・ストレッチング）	黒瀬B & G体育館他
4	10月31日（火） 14時～16時15分	躊かないと歩き方：かかと着地（ダイナミック・ストレッチング）	黒瀬B & G体育館他
5	11月14日（火） 14時～16時15分	転倒回避戦略、ステップ戦略、ヒップ戦略（ダイナミック・ストレッチング）	黒瀬B & G体育館他
6	11月28日（火） 14時～16時15分	筋トレの原則、上肢の運動を例にして（ダイナミック・ストレッチング）	黒瀬B & G体育館他
7	12月12日（火） 14時～16時15分	筋トレの応用：体幹・下肢の運動を例にして（ダイナミック・ストレッチング）	黒瀬B & G体育館他
8	1月9日（火） 14時～16時15分	有酸素運動（エアロビクス）と歩行運動（ダイナミック・ストレッチング）	黒瀬B & G体育館他
⑨	1月21日（日） 14時～16時	記念講演会 【講師】山内吉治氏 (東広島熟年大学名誉学長)	市民文化センター アザレアホール
10	1月23日（火） 14時～16時15分	ウォーキングと歌唱（ダイナミック・ストレッチング）	黒瀬B & G体育館他
11	2月 6日（火） 14時～16時15分	寒冷環境への適応と安全管理（ダイナミック・ストレッチング）	黒瀬B & G体育館他
12	2月20日（火） 14時～16時15分	フレイル予防とウォーキングの地域貢献（ダイナミック・ストレッチング）	黒瀬B & G体育館他
⑬	2月25日（日） 14時～16時	閉講式および記念講演会 【講師】荒谷信子氏 (東広島熟年大学学長)	東広島市 総合福祉センター

※「②・⑨・⑬」は、他のコースと共に受講していただきます。

※毎回、実技を行いますので運動ができる服装で参加してください。

東広島 熟年マイスター 教育講座

申込用紙

ふりがな	
お名前	
年齢	歳（令和5年4月2日現在）
住所	〒
電話番号	() -
希望講座	<p>●希望する講座いずれか1つに○をつけてください。</p> <p>A 地域共生専攻コース ()</p> <p>B 健康・スポーツ専攻コース ()</p> <p>C ウォーキングサポーター専攻コース ()</p>
備考	<p>●留意点やご要望があればご記入ください。</p>

※お申し込みの際は、募集要項をよくご確認ください。



東広島市公認マスコットキャラクター「のん太」