

主演は

65歳から

東広島

熟年マイスター

教育講座

人生、
学び、
これから。
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 ウォーキングサポーター専攻コース
- 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。
※ウォーキングサポーター専攻コースは、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。
※ウォーキングサポーター専攻コースでは、別途、
ウォーキングサポーターに認定します。
 - （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	愉快的ウォーキング	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	躓かないための歩き方：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、他のコースと共通で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	●希望する講座いずれか1つに○をつけてください。 A 地域共生専攻コース （ ） B 健康・スポーツ専攻コース （ ） C ウォーキングサポーター専攻コース （ ）
備考	●留意点やご要望があればご記入ください。

※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」