

元気ハツラツ！シニア生き方講座

第1回

シアター&トーク「折り梅」

家族がアルツハイマーになったことで崩壊しかけた家族が、様々な葛藤を経て、見事に再生した実話。人間の無限の可能性を描いた感動作を観賞後、介護とは？家族とは？などを話し合うことで、これからの人生を考えましょう。

とき 8月3日(木)13:30~16:00

第2回

もしも在宅介護になったら…

自分の終わりは自分で選びたい

～在宅医療・介護の現場から～

自宅で安心して療養生活を送れるよう、医療支援を行う現場から見えてくる自分の生き方を、医師の立場からお話します。

8月22日(火)14:00~16:00

講師 小森 栄作 氏

(ももたろう往診クリニック医師)

第3回

自分でできる！うまい！ 体に優しい料理

誰でも作れる簡単料理！男性の皆さん、あなたの腕を振るってみませんか。出来上がった料理を女性の参加者と一緒にいただきます。

※男性が調理している間、女性の参加者はグループワークを行います。

9月14日(木)10:00~12:00

講師 箱田 ゆう子 氏(料理研究家)

第4回

ひとり一人が幸せになるために

明るく前向きに生きていこう

ネガティブになりがちな暮らしの中で、自己肯定感や達成感を感じることで、ポジティブな生活に変えるすべをワークショップで学びます。

9月28日(木)14:00~16:00

講師 角田 みどり 氏

(岡山県人権政策審議会委員・元中国短期大学教授)

会場 七区コミュニティハウス(岡山市南区西七区 231 番地)※裏面に案内図あり

対象 一般市民・30人(先着順)

(ただし、第3回については、会場の都合により、男性10人・女性10人とさせていただきます。)

参加費 無料(ただし、第3回のみ材料代1人800円<当日集金>が必要となります。)

持参物 筆記用具 水分補給用の飲み物

申込 原則、第1回、第2回、第4回は連続して参加をお願いします。

第3回については、別途申し込みが必要となります。

7月10日(月)より受付開始！灘崎公民館窓口・電話にてお申し込みください。

◆岡山市男女共同参画大学「さんかくカレッジ」◆

岡山市では、性別にかかわらず、自分らしく生きることのできる社会について理解を深め、その学習の成果を地域・家庭・職場に還元することのできる人材を育成することを目的として、男女共同参画大学「さんかくカレッジ」を開講します。

主催 岡山市立灘崎公民館・岡山市男女共同参画社会推進センター

問合せ先 岡山市立灘崎公民館(岡山市南区片岡159番地1 TEL086-362-0408)