



## ライフデザイン科 聴講生（1日体験）募集

埼玉未来大学ライフデザイン科では、シニアライフを安心して暮らしていくために必要な知識の習得に加え、実際に身体を動かし、楽しく健康習慣を身につける健康長寿プログラムを用意しています。

また、郷土埼玉の魅力を学習し地域への理解を深めるとともに、社会参加の必要性を学習し、セカンドステージにおいて新たな活動を始めるきっかけづくりを行います。

このたび、授業の一部を開放し、1日体験いただく聴講生を募集します。皆様のご応募お待ちしております。

### 1日の流れ

10:00～10:15	ホームルーム
10:15～11:45	講義（1時限）
11:45～12:45	昼休み
12:45～13:00	運動・事務連絡
13:00～14:30	講義（2時限）
14:30～15:30	ガイダンス・サークル見学

サークル見学は途中退出可能です。

### 埼玉未来大学について

埼玉未来大学は、50歳以上の方々を対象に令和2年に創設されたシニアの学びの場です。元気に自立していきいきと活躍するための知識や習慣が学べる「ライフデザイン科」と、NPO活動やボランティア、起業などを目指すシニアに実践的なノウハウを提供する「地域創造科」、希望する活動分野に合わせて専門的に学ぶ「専門講座」の3つのプログラムを設置しています。

人生のライフステージを自らデザインし、生涯現役で活躍しようとするシニアの皆さんの「学び直し」と「再チャレンジ」を応援します。

- 【対象】 概ね50歳以上の方
- 【受講料】 1日（2講座） 1,000円
- 【日程・会場・定員】 裏面をご覧ください。  
先着順で受付けます。  
定員に達し次第締め切らせていただきます。
- 【申込方法】 インターネットまたは電話（048-728-2299）
- 【問合せ】 公益財団法人いきいき埼玉 埼玉未来大学事務局  
☎：048-728-2299  
※平日（埼玉県県民活動総合センター休館日を除く）の  
9：00～17：00にお願いします。



詳しくはホームページをご覧ください。

<https://www.iki-iki-saitama.jp/mirai/news/4459/>

埼玉未来大学

検索

主催 公益財団法人いきいき埼玉

※やむを得ない事情により、中止・変更となる場合がございますので、ご了承ください。

学園・会場・定員	日程	講義内容	
		1 時限	2 時限
<b>東部</b> 会場：春日部市民文化会館 定員：20名	① 9月 8日（金）	あたたかい聴き方・やさしい話し方	好印象を与える大人の身だしなみ
	② 9月22日（金）	介護を考える	100歳まで認知機能を保つための脳トレ
	③ 11月17日（金）	知っておきたい暮らしの法律	シニアレクで介護予防
	④ 12月15日（金）	オーラルフレイル防止の秘訣	成年後見制度について
	⑤ 12月22日（金）	ひとりの老後を豊かに生きる	明るい相続
	⑥ 1月26日（金）	和のころを学ぶ	シニアのメンタルヘルス
<b>西部</b> 会場：ウェスタ川越 定員：5名	⑦ 9月 7日（木）	あたたかい聴き方・やさしい話し方	オーラルフレイル防止の秘訣
	⑧ 9月14日（木）	介護を考える	100歳まで認知機能を保つための脳トレ
	⑨ 11月30日（木）	知っておきたい暮らしの法律	シニアレクで介護予防
	⑩ 12月21日（木）	認知機能と生活習慣病・抗加齢的生活のすすめ	成年後見制度について
	⑪ 1月11日（木）	ひとりの老後を豊かに生きる	明るい相続
	⑫ 2月22日（木）	和のころを学ぶ	シニアのメンタルヘルス
<b>南部</b> 会場：川口総合文化センター 定員：5名	⑬ 9月20日（水）	あたたかい聴き方・やさしい話し方	認知機能と生活習慣病・抗加齢的生活のすすめ
	⑭ 10月11日（水）	介護を考える	100歳まで認知機能を保つための脳トレ
	⑮ 11月22日（水）	知っておきたい暮らしの法律	シニアレクで介護予防
	⑯ 12月13日（水）	オーラルフレイル防止の秘訣	成年後見制度について
	⑰ 1月10日（水）	ひとりの老後を豊かに生きる	明るい相続
	⑱ 2月14日（水）	和のころを学ぶ	シニアのメンタルヘルス
<b>北部</b> 会場：熊谷市立勤労会館 定員：20名	⑲ 10月11日（水）	あたたかい聴き方・やさしい話し方	認知機能と生活習慣病・抗加齢的生活のすすめ
	⑳ 10月25日（水）	介護を考える	100歳まで認知機能を保つための脳トレ
	㉑ 1月10日（水）	見直そう！栄養バランス	シニアレクで介護予防
	㉒ 1月17日（水）	埼玉学（埼玉の歴史・文化）	成年後見制度について
	㉓ 1月24日（水）	ひとりの老後を豊かに生きる	明るい相続
	㉔ 2月28日（水）	和のころを学ぶ	シニアのメンタルヘルス
<b>中央</b> 会場：埼玉県民活動総合センター 定員：20名	㉕ 9月12日（火）	あたたかい聴き方・やさしい話し方	認知機能と生活習慣病・抗加齢的生活のすすめ
	㉖ 9月26日（火）	介護を考える	100歳まで認知機能を保つための脳トレ
	㉗ 11月14日（火）	知っておきたい暮らしの法律	シニアレクで介護予防
	㉘ 12月12日（火）	オーラルフレイル防止の秘訣	成年後見制度について
	㉙ 1月16日（火）	ひとりの老後を豊かに生きる	明るい相続
	㉚ 2月20日（火）	和のころを学ぶ	シニアのメンタルヘルス