

## 現代的課題コース

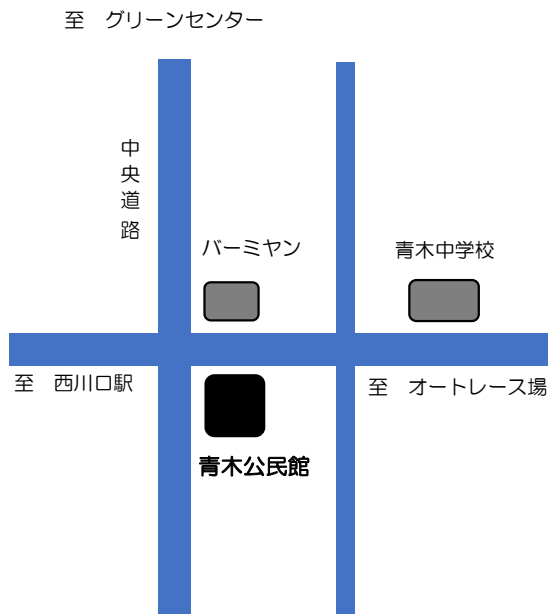
# 超高齢社会 ～人生100年時代をどう生きるか～

人生100年と言われ、2025年に100歳を超えた高齢者は約10万人となりました。同時に少子高齢化はますます進み、日本の高齢化率29.4%、世界一です。健康な100歳を迎えるために、私たちに出来ることは何でしょうか？百寿者の生きざまに学びながら、100年時代を生き抜く方策を学びます。

- 【日 程】6月 2日(火) ～ 6月23日(火) 14:00 ～ 16:00  
【会 場】青木公民館 講座室  
【定 員】20人(応募者多数の場合には抽選となります)  
【受講料】無 料

第1回 6月 2日(火)	超高齢社会の実態 ～笑いヨガ(笑いの効用と実践)～	川口市健康生きがいづくり アドバイザー協議会
第2回 6月 9日(火)	自分の「現在値」を知ろう！ ～ラジオ体操・筋力強化体操～	
第3回 6月16日(火)	健康寿命を延ばしましょう！ ～健康寿命を延ばす食事～	
第4回 6月23日(火)	100歳への生きがい ～歌声サロン(ギターやオカリナの伴奏で 楽しく歌いましょう)～	

- 【募集期間】5月 1日(金) ～ 5月22日(金)  
【申込方法】青木公民館の窓口に直接、もしくは電話・インターネット  
(右記の二次元コード)でお申込みください。  
※窓口と電話の受付時間は5月7日(木)・11日(月)  
18日(月)を除く9:00～17:00です。  
詳細は、青木公民館にお問い合わせください。



### 青木公民館

所在地 川口市中青木3-18-7  
電 話 048-251-6534  
交 通 JR西川口駅東口徒歩17分

《JR川口駅東口バス》  
7番のりば(川19)戸塚安行駅行  
(川20)東川口駅南口行  
8番のりば(川23)新井宿駅行  
9番のりば(川18)鳩ヶ谷公園住宅行  
⇒「中青木3丁目」下車、徒歩3分

《JR西川口駅東口バス》  
2番のりば(西川05)朝日五丁目循環  
(西川05-2)朝日五丁目行  
⇒「青木公民館」下車、徒歩1分

※公共交通機関でお越しください