



那賀ライフ・シフト カレッジ

長寿社会を若々しく健康に生きる活力を学び、
あなたの100年人生を新たに創造しましょう！

受講生募集

このたび「那賀ライフ・シフトカレッジ」を開校いたします。

人生100年時代を送るためには、お金はもちろん必要ですが、お
金に換算できない無形の資産も重要になってきます。無形資産には、
生産性資産【所得を増やすために役立つ要素】、活力資産【肉体的・精神的な健康と幸福】、変身資産【新しいステージへの移行を成功させる意志と能力】などがあります。

「那賀ライフ・シフトカレッジ」では、この無形の資産を習得していただくことが目的で、8つのカリキュラム計画いたしました。

対 象：自らの意思により人生100年を再創造したい、
町内在住の概ね60代・70代で、全8講座全て
受講できる方（20人程度）
※受講者多数の場合は、抽選とさせていただきます。

受講期間：平成30年8月～平成31年3月（全8講座）

受講料：無料

申込締切：平成30年8月20日（月）17時必着

内容・日程：裏面をご覧ください

お申込み：申込書にご記入の上、役場各所高齢福祉担当者へ提出又は
下記の宛先までFAX又は郵送してください。

お問合せ：〒771-5410 那賀町大久保字大西3-2
那賀町地域包括支援センター
FAX:0884-62-3893
TEL:0884-62-3901 担当:湯浅 宛

日程・テーマ

相生包括ケアセンター（那賀町大久保字大西3-2）
那賀町地域交流センター（那賀町和食郷字南川104-1）

開校式／第1回 人生100年時代のライフシフト

平成30年8月30日（木）13:30～16:00 場所：相生包括ケアセンター
・人生100年時代のライフスタイルとは？60歳以降のライフスタイルを考えます。
講師：徳島大学大学院教授 白山 靖彦氏

第2回 長生きの秘訣

平成30年9月14日（金）14:00～16:00 場所：相生包括ケアセンター
・誰しものが望む長生きの秘訣について学びましょう。
講師：那賀町相生包括ケアセンター所長（医師） 濱田 邦美氏

第3回 退職金・年金で実りある100年時代を乗り切るには

平成30年10月5日（金）14:00～16:00 場所：相生包括ケアセンター
・わかっているようで実は知らないことが多いお金について学びましょう。
講師：メットライフ生命保険株式会社 金融法人本部第3営業統括部第2営業部
マネージャー 上野 雅弘氏 【阿波銀行平谷支店】

第4回 生きているうちにやっておくべきこと

平成30年11月14日（水）14:00～16:00 場所：相生包括ケアセンター
・相続・遺言など意外とわからないことが多い終活について学びましょう。
講師：おがわ司法書士事務所（司法書士） 小川 浩司氏

第5回 健康寿命を伸ばして生涯現役①（運動）

平成30年12月5日（水）14:00～16:00 場所：相生包括ケアセンター
・何歳からでも体力年齢は若返ります。いつまでも自分の足で歩き、ハツラツとした毎日を送る健康運動について学びます。
講師：（一財）徳島県スポーツ振興財団（健康運動指導士） 幸田 貴美子氏

第6回 健康寿命を伸ばして生涯現役②（栄養・食事：フォーラム形式）

平成31年1月27日（日）13:00～15:00 場所：那賀町地域交流センター
・医学/歯学/栄養学の各専門的立場から全身と口腔と食（栄養）について
講師：徳島大学病院 他

第7回 明日は我が身の認知症

平成31年2月8日（金）14:00～16:00 場所：相生包括ケアセンター
・長生きをすれば誰もがなりえる認知症について理解を深めましょう。
講師：那賀町相生包括ケアセンター所長（医師） 濱田 邦美氏

第8回 これからの心の健康について／閉校式

平成31年3月18日（月）13:30～16:00 場所：相生包括ケアセンター
・心の健康に理解を深め、不安や悩みへの対応について考えてみましょう。
講師：波方中央病院 副院長（医師） 白谷 佐和子氏

参加申込書（FAXでお申し込みの方はそのまま送信してください。来所・郵送の方は切り取って送付してください。）

氏名：	生年月日	年	月	日
住所：	連絡先（	）	—	