

# 第7回 シニア講師プラザ

～中・高年対象講座 プレゼンテーション～

日時： 24年2月16日(木)・17日(金)

時間： 10:30～16:20〔開場 10:00〕 1人20分

場所： さいたま市民会館うらわ 1F101集会室

～彩講会の講座紹介～



## 講話

健康・生きがい

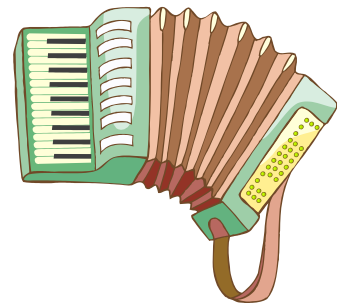
生涯学習



## 参加型

健康体操

セラピー



## 体験型

クラフト

音楽

対 象： 公民館・教育委員会・いきがい大学・シニア大学

社会福祉協議会・健康生きがい・生涯学習の担当の方々

参加費： **無料** 一般市民の聴講も歓迎します。

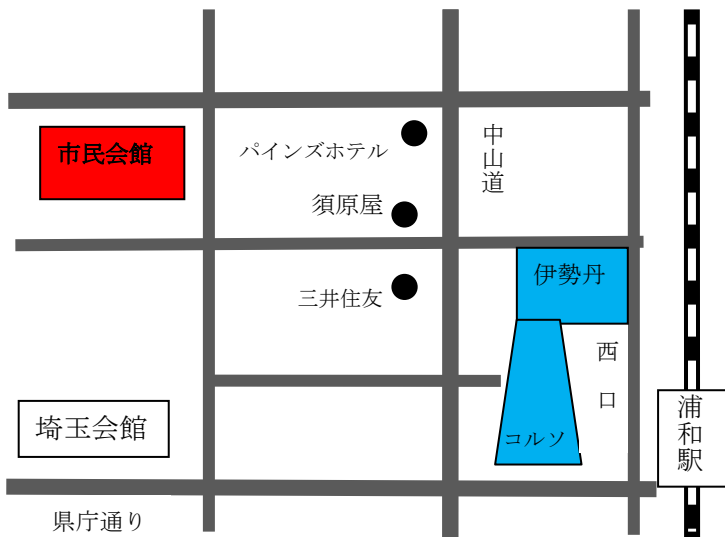
主催：生きがい講師団・彩講会〔お問合せ先 会長 大西 048-725-4025〕

後援：財団法人 健康・生きがい開発財団

ホームページ： <http://www.7b.biglobe.ne.jp/~saikoukai/>

## シニア講師プラザ発表者一覧表

月 日	時 間	発 表 者	内 容
2月16日 (木)	10:30～	阿部 広子	フラワーセラピー～花と笑顔を届けます～
	10:50～	太田 晶久	講演の80%はシナリオで決まる
	11:10～	高島 雍治	呼吸法と健康：坐禅・吹き矢・水泳等の実践の効果
	11:30～	平塚 昭市	かわいい風船！楽しい風船！バルーンアート
	13:00～	小林 英二	原発と放射能～何が本当で何が問題か～
	13:20～	磯部 芳江	食育！「バナナうんちで元気な子」を育てよう
	13:40～	曾山 邦男	病気知らずの健康法
	14:10～	三代 忠雄	イキイキ人生は改善の心
	14:30～	鶴殿 智賀子	先人の体験を未来に託す「実話の紙芝居」
	14:50～	藤本 厚二	笑い与健康（ガンと保険）
	15:20～	増田 三枝子	動いて歌って ほとびる心
	15:40～	恩田 宏三	男の介護体験～在宅でいきいき介護～
	16:00～	南野 和治	楽々（らくらく）人生は“あいうえお”から
	2月17日 (金)	10:30～	塩沢 満子
10:50～		柏田 良次	なぜ「ケ」を「か」と読むのかー城ケ島の雨ー
11:10～		大罵 悠美生	元気に長生きは口の健康にあり！
11:30～		金沢 治子	ハッピー・コミュニケーション（数秘術から自分を知る）
13:00～		宮下 計宏	60歳から始めたい四つのこと
13:20～		島崎 穂花	マジックでいきいき人生
13:40～		若林 俊章	宇宙の中の命の意味
14:10～		川島 一郎	挑戦！脳梗塞からの復活
14:30～		沼澤 広美	体験型コミュニケーション スキルアップ講座
14:50～		三谷 雅昭	ヨガから学ぶ元気な老後
15:20～		松島 秀子	世界で一番受けたい授業！？60歳からの収納
15:40～		横関 優	ジェネリックに強くなり、賢い患者になろう！
16:00～		北沢 正嗣	<人権講座>「男はIQ・女は度胸」



会場：JR 浦和駅西口下車徒歩7分  
 浦和ロイヤルパインズホテル西隣  
 さいたま市民会館うらわ  
 ☎ 048-822-7101