

セカンドライフを いきいきと生きる

受講生
募集!



～左京・健康なまちづくりプロジェクト～

からだの学校



男子倶楽部

京都大学が開発した「からだの連絡帳」を
使って、第二の人生を充実させよう。

まずは「体力測定」で自己評価、
それから、「ウォーキング」、「ストレスチェック」、
「歯の健康チェック」、「調理実習」など
人生を豊かにする方法を
学んでみませんか？



【日程】平成29年**9月19日(火)**～平成30年**3月13日(火)**

※期間中に8回講座を実施します。詳細は裏面をご覧ください。

【会場】左京区役所等

【費用】**2000円** ※第6回の調理実習に参加される方は別途500円必要です。

【定員】100名(先着順)

【対象】左京区在住で、おおむね60歳以上の男性
主治医から運動制限の指示がない方

※第1回の講座は、受講生のご家族及び興味関心のある方の参加も可能

【募集期間】7月20日(木)～8月18日(金)

【申込】郵送、ファックス、ホームページの応募フォーム
又は窓口へのご持参によりご応募ください。

【問合せ】左京区役所保健福祉センター健康長寿推進課
TEL 075-702-1219 FAX 075-702-1316
左京区役所ホームページの応募フォーム



<アクセス>

お越しの際は公共交通機関をご利用下さい。

◆地下鉄「松ヶ崎」駅下車徒歩8分

◆市バス・京都バス

「左京区総合庁舎前」停留所下車徒歩3分

「高木町」停留所下車徒歩約9分

左京区総合庁舎

〒606-8511

京都市左京区松ヶ崎堂ノ上町7番地の2

左京区役所 セカンドライフ 検索



授業スケジュール(全8回)

…必修科目

…選択科目

ご関心のある回のみ受講も可能です。

どちらかの時間帯を選択

9/19(火)

入学式 13:30~15:30
場所:左京区役所1階大会議室

【開校講演会】

人生第2ステージ
~社会とつながって輝こう~

講師:株式会社ユーディット会長兼シニアフェロー
元同志社大学政策学部教授
関根千佳先生



10/17(火)

①9:00~②13:00~
場所:左京区役所1階大会議室

【講義】

これからの健康づくり
【体力測定①】
体力年齢を知ろう



簡単な体力測定でまずは自分の現状をしっかりと実感しましょう。
講師:京都大学 福岡真悟先生 紙谷司先生

11/6(月)

9:30~
場所:北白川地域

【歴史探訪】

学びながらウォーキング

タイムスリップはあなたの頭の健康、
ストレス解消に役立ちます。

講師:北白川郷土史研究会 堀内寛昭先生



11/24(金)

13:30~15:30
場所:左京区役所1階大会議室

【講義&ストレスチェック】

こころを元気にしよう
ストレスをためない生き方について学びましょう。

講師:大阪大学人間科学研究科
未来共創センター 招へい教授
石蔵文信先生



12/7(木)

13:30~15:30
場所:左京区役所1階大会議室

【歯の健康チェック】

生活歯援プログラム

質問票を活用し、お一人お一人の
「歯の健康力」をお伝えします。

講師:かいほら歯科クリニック
海原真治先生、歯科衛生士



1/16(火)
17(水)

どちらか一日を選択

10:00~12:30
場所:左京区役所3階栄養指導室

【ミニ栄養学講座】

みんなで楽しく食べるために

【調理実習】

ばら寿司~錦糸卵に挑戦~

講師:管理栄養士、食育指導員



1/30(火)

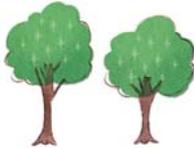
どちらかの時間帯を選択

①9:00~②13:00~
場所:左京区役所1階大会議室

【体力測定②】

体の変化を知ろう

前回の体力測定時と比べ、何が良くなり、何をこれから良くしていけばいいか実感しましょう。

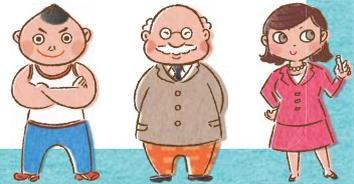


3/13(火)

卒業式 13:30~15:30
場所:左京区役所3階健康教育室

これからの人生をともに語ろう

人生をもっと楽しく生きるために、ここで学んだことを仲間と共有しましょう。



キリトリ線

セカンドライフをいきいきと生きる~左京・からだの学校男子倶楽部~

受講申込用紙

ふりがな 氏名		生年月日		年齢	才
住所	〒				
電話番号					