



期間 令和4年 11月24日(木)～12月22日(木) [全5回]

**実施
場所**

八幡西生涯学習総合センター

〒806-0021 八幡西区黒崎3-15-3 コムシティ内(36ページアクセス参照)

**申込・
問合せ先**

八幡西生涯学習総合センター

〒806-0021 八幡西区黒崎3-15-3

TEL:641-9360 FAX:641-9332

時間

10:00～12:00

応募締切

11月10日(木)

スマートフォンからも
お申込みできます▶



スポット受講
詳細は2ページ

料金

500円/回

初回1回のみ

定員 25名

受講料 1,000円

受講生への
メッセージ

コーディネーター：八幡西生涯学習総合センター

「ひとが習慣をつくり、そののちに習慣がひとをつくる」という言葉があります。小さな習慣も日々積み重ねていけばそれが穏やかに人生を導くことになり、自分自身を構成していきます。

本講座では健康寿命を延ばし、いつまでも元気にイキイキと暮らすために実践したいポジティブなとおきの習慣をご紹介します。

最終的には「生涯学び続けることの意義と楽しさ」や「活動に一步踏み出すことの大切さ」を伝え、自分で自分の人生をハンドリングすることを後押しします。

| 回数 | 月 日 | テーマ・内容 | 担当講師 |
|----|--------------|---------------------------------------|--|
| 1 | 11/24 (木) | 大人の未来マップ (MIRAI Map) | 生き方のデザイン研究所 代表理事 遠山 昌子 主体的な生き方をデザインするための生きがいや夢を見つける旅の案内人です。 |
| 2 | 12/1 (木) | ラクして美味しい 頑張らない台所 | 料理研究家 村上 祥子 テレビ、出版、商品開発、講演と全国を駆けめぐる「空飛ぶ料理研究家」として活動されています。 |
| 3 | 12/8 (木) | 哲学的に物事をみる | 九州国際大学 現代ビジネス学部 教授 松井 貴英 専門はプラトンの知識論、ストック型社会論および地域社会の持続可能性、劇画の研究です。 |
| 4 | 12/15 (木) | イキイキと暮らすための整理収納 | 整理収納アドバイザー 元重 香代 家事・育児・仕事を自分らしくこなすためのスキルとメソッドをお話します。 |
| 5 | 12/22 (木) | 生涯学び続けることの意義と楽しさ ～読み・書き・体験・ボランティア～ | 元福岡教育大学教授 生涯学習・社会教育研究者 三浦 清一郎 月刊生涯学習通信「風の便り」編集長。生涯学習を通して人生をハンドリングすることを後押しします。 |