

指導(活動)分野	シニアを元気にする 生きがい講座聴衆参加型				指導	披露	講義
ふりがな	かわぐち ただし				登録番号		
氏名またはグループ名	川口 整				G - 14		
指導(活動)内容	・健康寿命の延伸、脳機能低下の防止、認知症疾患の予防を心理学的知見						
対象者の程度	気軽に 楽しむ	初心者 向け	中級者 向け	上級者 向け	レベル 問わず		
対象者の年代	乳幼児 (親子)	小学生	中高生	大人	高齢者	どなたでも	
資格・指導の経験・活動歴	・教育講師 35 年、横浜市生涯学習講師 18 区登録、川崎市生涯学習講師 ・NHK プロモーション講演会講師、日本健康心理学会員、認知症介助士 ・厚労省キャラバン・メイト事業に協力、講座開催 ID 神奈川-35-0270 ・南区老人クラブ連合会、市内地域ケアプラザ、民間団体他で開催						
経 費	・指導(活動)料 応相談    ・材料費 500 円    ・交通費 実費						

#### 【プログラムの一例】

#### 賢く・粹に・自分らしく！シニアを心理学で 支える『スマ楽』

定員：応相談    所要時間：30～120 分

- ① スマ楽コミュニケーション向上サロン
- ② 生きがいのある健康ライフ
- ③ 認知症予防げんきサロン
- ④ スマ楽サロン kai・スマートシニアを賢く楽しむ座談会
- ⑤ げんき絵手紙サロン

※スマ楽：スマートシニアを楽しむ(造語)

・プログラム内容と運営は、お打合せの上で  
決めていきます



#### 【街の先生からひとこと】

老いは抗えない。自分の生涯とどう向き合い、賢く楽しく生きるかを学ぶことは当然の時代になりました。しかし、それはとても大変なことです。でも、生きがいのある健康ライフを全うしたい。認知症は誰でも疾患が想定されますが、先送りさせることは可能です。これが自分への認知症予防です。まずは今の自分を知り、コミュニケーション力向上につながることから始めよう。