

## 平成31年度 雑学・教養講座「知的生活術強化コース」開講

平成31年4月16日

NPO法人 CBすぎなみプラス

### 1. 主 旨：

生活術強化に必要で、自立的に知的生活が送れるような実用的な知識の獲得を目指し、普通の人より一歩先を行く、得たと感じられる内容を目的とします。

2. 対 象：現役を卒業し、地域への関わりを模索している人、近々退職が見込まれる方々。

3. 日 時：毎月1回、第4土曜日 13:30～、募集定員：12名 開催場所：ゆうゆう大宮前館（洋室1）

4. 受講料：年間受講料12回 5,000円（資料代ほか）、都度受講の場合 500円/回

### 雑学・教養講座「知的生活術強化コース」年間予定表

月	日	テーマ
4月	27日(土) 13:30~15:30	地域にある公的施設・サービスの知っておくとお得な10のポイント 講師 ゆうゆう大宮前館運営責任者・行政書士 高橋 潔
5月	25日(土) 13:30~15:30	シニア生活を上手く乗り切るための知っておくと有利な資金プラン 10のポイント 講師 フィナンシャルプランナー 吉岡 亮
6月	22日(土) 13:30~15:30	生命保険の上手な利用法 10のポイント 講師 フィナンシャルプランナー 吉岡 亮
7月	27日(土) 13:30~15:30	シニア生活をエンジョイするための健康管理(1) リラックスヨガ体験講座 講師・インストラクター 大橋めぐみ
8月	24日(土) 13:30~15:30	国民健康保険の知っておくとお得な10のポイント
9月	28日(土) 13:30~15:30	シニアが受けられる各種優遇制度の知っておくとお得な10のポイント
10月	26日(土) 13:30~15:30	シニア生活をエンジョイするための健康管理(2) 体験講座（ストレッチなどの運動系を予定）
11月	23日(土) 13:30~15:30	一人暮らしを楽しむために知っておきたい各種制度 10のポイント
12月	14日(土) 13:30~15:30	国民年金・厚生年金の知っておくとお得な10のポイント
1月	25日(土) 13:30~15:30	シニア生活をエンジョイするための健康管理(3) 体験講座（ストレッチなどの運動系又は脳トレ系を予定）
2月	22日(土) 13:30~15:30	介護保険制度の知っ得と心強い利用法 10のポイント
3月	28日(土) 13:30~15:30	成年後見制度の知っ得と心強い利用法 10のポイント、メリットとデメリット

(注) 上記は、平成31年4月時点の予定です。諸般の事情により、変更することがあります。

最新の予定については、ゆうゆう大宮前館にお問い合わせの上ご確認ください。