



参加無料!
友達や親子
同士也大歓迎

あきたで暮らす方法を 見つける研究室

長く楽しく



人生を長く生きるには、おいしい食事を食べ、適度な運動をして、身近な楽しみを持ち、家族や友人と元気に過ごすのが良いそうですが、どうやったらできるのでしょうか？

昨年度、秋田市では長く生きている人生の先輩方（65歳以上）に約半年間、聞き取り調査し、元気に暮らすヒントを教えてくださいました。今年度は先輩から教えてもらったヒントを生かし、「食事」「運動」「身近な楽しみ（歌）」をテーマに、人生の先輩世代と後輩世代が友人のような関係になり、同じまちで共に長く暮らしていける方法を考えていく「研究室」を立ち上げます。

先輩世代と一緒に、どうしたらいつまでも自分らしく暮らしていけるかをともに研究し、その方法を見つけませんか？

第1回：2016年6月26日（日）

時間 10:00 - 11:30（公開講座） 13:00 - 15:00（第1回ワークショップ）

場所 秋田市役所本庁舎3階多目的ホール（公開講座） 3階洋室4（第1回ワークショップ）

お申し込みは裏面をご覧ください。（駐車場が混雑するため、公共交通か乗り合わせをお願いします。）

開催日程

- 第1回 6/26(日) 公開講座「自分のまちで、地域の人々と食べる」
(講師：NPO 法人ドリームタウン代表理事 井上温子氏)
意見交換「まちのみんなで食べる方法を考える」
- 第2回 7/10(日) 公開講座「自分のまちで、地域の人々と運動する(仮)」
(講師：調整中)
意見交換「まちのみんなで運動する方法を考える」
- 第3回 8/28(日) 公開講座「自分のまちで、地域の人々と歌う(仮)」
(講師：調整中)
意見交換「まちのみんなで歌を楽しむ方法を考える」
- 第4回 9/25(日) 「アイデアを発想しよう」
- 第5回 10/23(日) 「アイデアを企画にしよう」
- 第6回 11/27(日) 「企画を試してみよう」
- 第7回 12/18(日) 「試した企画をふりかえろう」
- 第8回 1/15(日) 「継続する方法を考えよう」

* 開催日程は変更する場合があります。

時間

<第1回～第3回> 公開講座：10:00 - 11:30 ワークショップ：13:00 - 15:00

<第4回～第8回> ランチ：12:00 - 13:00 ワークショップ：13:00 - 15:00

* 第4回から第8回のランチは、お弁当を持ち寄ってみんなで食べます。

* ただし、第6回は半日程度を予定しています。

研究の進め方

第1～3回は、長く生きていくヒントをくれる講師を招き公開講座を開きます。こちらも参加ください。第4回以降は、実際にアイデアを考えて試行します。

対象者 (定員 30 名程度・定員に達した場合は抽選)

- ・秋田市にお住まいの方、働いている方
- ・できれば全日程に参加できる方
- ・友達同士、親子、兄弟・姉妹同士での参加も大歓迎！

申し込み方法

「お名前・年齢・性別・ご職業・住所・電話番号・FAX 番号・メールアドレス」と「公開講座のみの参加」あるいは「ワークショップも参加」のいずれかを記載して、以下の宛先にお申し込みください。

申し込み先

メールの場合：ro-wflg@city.akita.akita.jp
電話の場合：018-888-5666
FAX の場合：018-888-5667

申し込み〆切

2016年6月24日(金)まで

お問い合わせ

秋田市長寿福祉課エイジフレンドリーシティ推進担当
018-888-5666 (担当：加賀・佐々木)