

人生カフェ



～輝く人生のレシピ集～

茨木市は人口が減少しシニア（65歳以上）の割合が30%に近いという調査が発表されています。街を活性化するには、シニア世代のフレイル化（虚弱）を予防し健康寿命を延ばしシニア世代が社会に貢献することが大事です。

「健康」・「終活」・「生き方」のレシピを、専門家の方を招き9回の講座にしました。ご参加をお待ちしております！



参加費 無料／定員20名～
どなたでもご参加可能です♪

健康を考えるシリーズ 健康・運動・食事

	日時	テーマ	講師	受付開始
1	2021/7/25（日）	健康を考える	特定非営利活動法人 元氣いばらき体操普及会 西脇正泰	7/6（火）
2	2021/8/29（日）	運動を考える	特定非営利活動法人 元氣いばらき体操普及会 中神 勝	8/2（月）
3	2021/9/26（日）	食事を考える	料理研究家 今田祐子	9/1（水）

終活を考えるシリーズ 終活・お墓・葬式

	日時	テーマ	講師	受付開始
4	2021/10/24（日）	終活を考える	一般社団法人つむぐ 長井俊行	10/1（金）
5	2021/11/28（日）	お墓を考える	射場石利石材株式会社 射場一之	11/1（月）
6	2021/12/26（日）	葬式を考える	株式会社ハナブ商店 岩本元彦	12/1（水）

輝く人生のレシピを考える 仲間・お金・生き方

	日時	テーマ	講師	受付開始
7	2022/1/23（日）	仲間を作る	特定非営利活動法人 茨木シニアカレッジ 小森信比古	1/4（火）
8	2022/2/27（日）	老後の資金	あかねいろの空 山下栄一	2/1（火）
9	2022/3/27（日）	輝く生き方	特定非営利活動法人 素材探検隊 田中正之	3/1（火）

※各回の講座内容は、チラシ裏面をご確認ください。

日時

各回共通 午後1時30分～午後3時30分（午後1時15分受付）

場所

茨木市福祉文化会館（部屋は当日ご確認ください）

申込・問合せ先

主催：特定非営利活動法人 素材探検隊（茨木市五十鈴町5-37-101）

【TEL】072-648-7030（平日9時～17時）

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、感染症対策にご協力をお願いします。

この事業は、茨木市のチャレンジいばらき補助金を活用して実施しています。

各回講座内容・団体・講師紹介

・健康を考えるシリーズ 健康・運動・食事

第1回

特定非営利活動法人
元気いばらき体操普及会 西脇正泰

私たちは、「はつらつ教室」を中心に元気いばらき体操を通し、シニアの健康寿命の延伸に寄与することを目的に活動しています。
最初の人生カフェでは、シニアの健康全般について、皆さんとお話したいと思っています。

第2回

特定非営利活動法人
元気いばらき体操普及会 中神 勝

元気いばらき体操普及会は、私が長年取り組んできた体育教育の経験を活かし、シニアを対象に活動をしている団体です。
講座では、シニアの運動の大切さについてのお話の後に、元気いばらき体操を初め、いろいろな運動を紹介します。

第3回

料理研究家 今田祐子

奈良女子大学家政学部食物学科卒
調理家電を使った簡単な食事作りをオンライン教室等で提案しています。
食品から栄養を摂ることは身体活動に不可欠です。
基本的な栄養知識を見直し、健全な食生活を実践しませんか。

・終活を考えるシリーズ 終活・お墓・葬式

第4回

一般社団法人つむぐ 長井俊行

近畿大学商経学部卒
16年間で約3,000件超の相続相談をサポートしてきた経験を活用し、終活の準備として、生前に知っておきたいポイントや、終活全般の不安を解消するための講座を全国各地で実施しています。今回を機に、大切な人と一緒に考えていきませんか？

第5回

射場石利石材株式会社 射場一之

「これだけは知っておいてほしい！」
前日本石材産業協会会長にして終活ガイドでもあり、また相続診断士でもある老舗石材店の六代目当主がネットや週刊誌に惑わされないための知識をお届けします。

第6回

株式会社ハナブ商店 岩本元彦

茨木市で明治26年に創業。
茨木市立斎場での市営葬儀を推進する葬儀社です。
いつかは誰しもが経験をするお葬式。
茨木市で創業から120年以上の実績を元に、皆様とご一緒にお葬式のお話をさせていただきます。

・輝く人生のレシピを考える 仲間・お金・生き方

第7回

特定非営利活動法人
茨木シニアカレッジ 小森信比古

私たちは、高齢者に生きがいを持って社会に参加できることを支援するための入り口として「茨木シニアカレッジ」を開講しています。今までに多くの仲間を輩出してまいりました。「仲間」をテーマに皆さんとお話したいと思っています。

第8回

あかねいろの空 山下栄一

「あかねいろの空」は大好きな夕焼けの景色と色です。また、生後2週間で亡くなった娘“あかね”を忘れないように命名しました。
豊かな老後を暮らすのにお金は必要です。しかしそれだけでしょうか。一緒に老後の資金について考えてみましょう。

第9回

特定非営利活動法人
素材探検隊 田中正之

私たちは、もの作りを通じ「創造力」を喚起し育成することをテーマに活動しています。
講座では私たちが取り組んでいる様々な活動を紹介します。これから皆さんが取り組む活動の参考になれば幸いです。