

聖マリアンナ医科大学 スポーツ医学講座 准教授 藤谷博人 ほか

市内企業の代表と研究者 ほか

『スポーツ医学の意義と実践』

『地域社会に貢献している川崎の会社と人々 その14』

— シニアライフを豊かにする食と筋力アップトレーニング』

川崎を中心とした企業・団体・個人の方々から製造、先端技術、環境、まちづくり、福祉等のお話を伺います。現地での見学の回もあります。

最近体力が衰えた、気力が続かない、動くのが億劫だ・・・など、年を重ねるごとに健康の悩みが多くなりませんか。いきいきと地域で活動し、自分らしい生活を楽しみ、シニアライフを豊かに過ごすために、日々の生活の中にスポーツ医学の実践を取り入れるための講座の第三弾です。今回は食と運動に視点を置き、筋肉、骨、栄養について学び、筋力アップ・エクササイズを実践します。

4月13日(木)～7月13日(木)
13:30～15:00 計10回
受講料8,220円 定員70名

NPO法人ホールファミリーケア協会
事務局長 山田 豊吉

『傾聴ボランティア講座』

高齢社会になり都市でも孤独な高齢者が増えています。話を聞いてもらうことで豊かな気持ちになれる、そんな人と人との関係をつくるための傾聴スキルを学ぶ講座です。よい聴き手になるために、講義とロールプレイで傾聴の基本を学びます。傾聴ボランティアの活動について紹介します。

5月10日(水)～6月7日(水)
13:00～17:00 計10回
(1回2時間、1日に2回連続して実施)
受講料9,720円 定員40名

5月15日(月)～6月12日(月) 15:00～17:00 計5回
受講料4,960円(保険料を含みます) 定員40名
*前半は講義、後半はストレッチとトレーニングの実践です。



東京大学高齢社会総合研究機構特任教授
辻 哲夫 ほか

NHK 報道局 社会番組チーフプロデューサー
板垣 淑子 ほか

『新たなセカンドライフの創造』

『子どもの貧困を考える～地域ができること』

高齢期におけるセカンドライフの創造に向けて、自分らしい生き方を通して生涯現役を貫き、「生きがい就労」に役立つ事例が学べる講座です。

子どもの6人に1人が貧困の日本。貧困の実態を把握し、社会的に孤立している家庭にどう関わるのか、地域で何ができるのかを考えます。

5月16日(火)～6月20日(火)
13:30～15:00 計5回
受講料4,110円 定員72名

5月19日(金)～7月7日(金)
10:00～11:30 計5回
受講料4,110円 定員70名

会場：川崎市生涯学習プラザ 他

申込み：詳細を掲載した「かわさき市民アカデミー講座のご案内」パンフレットの受講申込書をご利用下さい。

(生涯学習プラザや各施設にあります)

ホームページからも申込みができます。http://npocademy.jp/ **申込み締切 2月24日(金)**

問い合わせ：かわさき市民アカデミー TEL 044-733-5590(平日9:00～16:00)

生涯学習プラザのご案内 《施設の利用》 どなたでもご利用できます

期間限定! (1月～3月) 夜間料金割引中 (会議室)

303会議室が利用可能になります



▲401 大会議室 他

夜間ご利用の会議室に限り、割引中です。ぜひ、各種会議、研修会、サークル活動等でご利用ください。



▲303会議室 ※防音効果あり

小～中人数向けの会議・打合せ・サークル活動等として、ぜひご利用ください。

予約受付中

■割引料金適用期間

2017年1月5日(木)～3月31日(金)

■利用開始

2017(平成29)年4月1日～

■料金(平日通常料金)

部屋名	定員	夜間	通常料金	割引後料金	お得
401 会議室	144名		8,220円	5,000円	3,220円
301 会議室	72名	17:30	5,140円	3,000円	2,140円
201 会議室	72名	21:00	5,140円	3,000円	2,140円
202 会議室	32名		4,620円	2,500円	2,120円

■料金(平日通常料金)定員24名

	時間	料金
午前	9:00～12:00	2,090円
午後	13:00～17:00	2,760円
夜間	17:30～21:00	3,500円
全日	9:00～21:00	8,350円

※303会議室も含め、予約は電話、受付窓口・ホームページから可能です。詳しくはお問い合わせください。

コンピュータ貸出可(1台300円、最大11台まで)
※Windows8.1/Office2013、インターネット使用可

問合せ：当財団 総務室 044-733-5560