

令和7年度高齢者生きがいきづくり・生活支援活動人材育成等事業
地域支え合い講座【一般編】開催要項

1. 趣 旨
高齢者が住み慣れた地域で自立した生活を継続できるよう、高齢社会の現状や高齢者の生きがいきづくりや支え合い活動等の必要性について学び、理解を深める入門講座を開催する。
2. 主 催 山形県
実施団体 公益財団法人山形県生涯学習文化財団
3. 対 象 生きがいきづくりや地域の支え合い活動に関心のある一般県民
4. 受講料 無料（要入場整理券）
5. 日時・会場 令和7年9月7日（日）13時～16時
遊学館（山形市緑町1-2-36）もしくはオンライン
6. 内 容 講演1「この先も自分らしく暮らし続けるために
～はじめてみませんか、ゆるやかなタネマキ」（90分）
講師：澤岡詩野氏（東海大学健康学部健康マネジメント学科准教授）
講演2「今日から始める“ちょい足し”フレイル予防術
～運動・栄養・社会参加のポイント」（60分）
講師：清野諭氏（山形大学Well-Being 研究所行動科学部門助教）
※質疑応答15分、休憩10分含む
7. 広報方法 チラシ・ポスター、HP、市町村広報紙などでの一般募集
8. 申込方法 申込フォームもしくはFAX等で【氏名・受講会場（遊学館もしくはオンラインどちらか）・郵便番号・住所・連絡先電話番号】を明記し、8月31日（日）までに以下へ申し込む。
〒990-0041 山形市緑町1-2-36
（公財）山形県生涯学習文化財団 学習振興部内 地域支え合い講座あて
電話 023-625-6411 FAX 023-625-6415 E-mail yama@gakushubunka.jp
HP <https://www.gakushubunka.jp/yugakukan/>
9. その他 変更や中止の際は、申込者へ連絡するとともにHPへ掲載する。