

主役は
〈65〉
歳から

東広島 熟年マイスター 教育講座

～人生100年時代、学び続ける楽しさを～

新たな知識、新たな仲間、
そして新たな自分を探す
学びの旅を始めてみませんか。

【講座内容】

「東広島熟年マイスター教育講座」は、人生100年時代を迎えた今だからこそ、学び続けることの楽しさや意義を再発見できる場として企画しました。この講座は、65歳以上の熟年世代を対象に、これまでの人生経験を土台にしなが、新たな知識やスキルを身につけ、自分の可能性を広げていくことを目指します。

【講座の特徴】

- 多彩なテーマ**：参加者の興味やニーズに応じて、地域づくり、健康、ITスキルなど、幅広いテーマでの講義やワークショップを行います。興味が広がるだけでなく、新たなキャリアにつなげることができる内容です。
- 実践的なアプローチ**：講座は座学だけでなく、グループディスカッションやワークショップ、フィールドワークを通じて学ぶことができます。これにより、学んだ知識を実生活に活かすことができます。
- 専門家による指導**：各分野で活躍する専門家や、永年の経験を持つ講師陣が、わかりやすく丁寧に指導します。
- コミュニティの形成**：同じ志を持つ仲間と出会い、共に学ぶことで、新たな人間関係を築くことができます。講座終了後も交流が続き、学びを深めるきっかけとなるコミュニティ作りをサポートします。

【期待される効果】

- ・新たな知識やスキルを習得し、日常生活や趣味の幅が広がります。
- ・同じ興味を持つ仲間との交流を通じて、新しい人間関係やコミュニティが形成されます。
- ・自分の可能性を再発見し、さらなる自己成長につなげることができます。
- ・学びを通じて、心身の健康維持や充実感を得ることができます。

【こんな方におすすめ】

定年後の時間を有効に活用したい方

新たな興味や知識を身につけたい方

同じ志を持つ仲間と交流したい方

学びを通じて、自己成長や社会貢献を目指したい方

【募集要項】

講座の種類 A 地域共生専攻コース

B スポーツ・ウェルビーイング専攻コース

C スマート・デジタルライフ専攻コース

※3コースの中から、1コースをお選びください。

※Cコースは

①パソコン操作ができること（例：ファイル保存やウェブ閲覧）

②ノートパソコンをお持ちであること を条件とします。

対象 市内にお住まいの65歳以上の方（令和6年4月2日現在）

定員 各コース30名（いずれも抽選）

※受講決定者のみハガキで通知

申込方法 ハガキまたはファックス、市民文センター窓口、メールで受付

①希望コース名 ②郵便番号・住所 ③名前（ふりがな）

④年齢 ⑤電話番号 をご記入ください。

申込締切 令和6年9月30日（月）必着

その他 [1] 修了認定は全10回のうち、5回の出席を必要とします。

[2] 講座修了後は、「熟年マイスター」の称号を授与します。

[3] 同時に複数のコースを受講することはできません。

[4] 応募多数の場合は、本講座を初めて受講する方を優先します。

問い合わせ (公財)東広島市教育文化振興事業団 総務課

〒739-0043

東広島市西条西本町28番6号（東広島市市民文化センター内）

電話：082-424-3811 FAX：082-423-5251

メール：center01@hhface.org

A 地域共生専攻コース (地域での人々のつながりを深める)

安心に暮らせる地域づくりとして、支え合いや多文化共生、災害時の備えなど、地域のつながりを学びます。



回	日	曜日	時間	内容	場所
1	10月20日	日	14:00~16:00	「地域で輝く！シニアのための健康スポーツライフ」 講師：広島大学大学院 人間社会科学研究科 黒坂 志穂さん	市民文化センター アザレアホール
2	10月30日	水	10:00~11:30	地域共生社会の実現に向けて ～実践者の声を聞こう！～	市民文化センター 研修室2
3	11月13日	水	10:00~11:30	支え合いの地域づくり ～お互いに助け合える地域を目指して～	市民文化センター 研修室2
4	11月27日	水	10:00~11:30	多文化共生の未来 ～みんなで学ぶ、多様性の社会～	市民文化センター 研修室2
5	11月~12月			実践！フィールドワーク ～地域のつながりを体験しよう～	市内各所
6	12月11日	水	10:00~11:30	地域のできるSDGs ～今日から始める、持続可能な暮らし～	市民文化センター 研修室2
7	2025年 1月19日	日	14:00~16:00	「志和町の☆清老リポーターが語る、取材現場から学ぶ人生の知恵と喜び」 講師：フリーアナウンサー 清老 寛子さん	市民文化センター アザレアホール
8	2月5日	水	10:00~11:30	災害時に備える日常のつながりづくり ～いざという時に備えて～	市民文化センター 研修室2
9	2月19日	水	10:00~11:30	シニア世代のための地域づくりと共生の未来 ～安心して暮らせる地域を目指して～	市民文化センター 研修室1・2
10	3月1日	土	14:00~16:00	「つながりと支え合い ～高齢期における地域社会との新しい関わり方～」 講師：広島国際大学健康科学部 医療福祉学科・社会福祉士 田川 雄一さん	市民文化センター アザレアホール

B スポーツ・ウェルビーイング 専攻コース（健康寿命を延ばし、身体の衰えに備える）

身体を動かしながら、健康とスポーツ活動を通じて、
地域づくりと健康寿命を延ばします。



回	日	曜日	時間	内容	場所
1	10月20日	日	14:00~16:00	「地域で輝く！シニアのための健康スポーツライフ」 講師：広島大学大学院 人間社会科学研究所 黒坂 志穂さん	市民文化センター アザレアホール
2	10月31日	木	14:00~15:30	食べる幸せを守ろう！ ～歯と口の健康が大切～	市民文化センター アザレアホール
3	11月14日	木	14:00~16:00	今の体力を知ろう！ ～高齢者新体力テスト～	運動公園 サブアリーナ
4	11月28日	木	14:00~16:00	楽しく続けるウォーキング ～愉快地歩いて健康維持～	憩いの森公園
5	12月12日	木	14:00~16:00	フレイル予防講座 ～いつまでも 元気であるために～	市民文化センター アザレアホール
6	12月26日	木	14:00~16:00	ニュースポーツ体験！ ～楽しいモルックに挑戦～	運動公園 サブアリーナ
7	2025年 1月19日	日	14:00~16:00	「志和町の☆清老リポーターが 語る、取材現場から学ぶ人生 の知恵と喜び」 講師：フリーアナウンサー 清老 寛子さん	市民文化センター アザレアホール
8	2月6日	木	14:00~16:00	筋力トレーニングで体を強く！ ～元気な体を保つために～	運動公園トレーニ ングルーム
9	2月13日	木	14:00~15:30	アクティブな毎日を目指して！ ～シニアのための健康ライフ～	市民文化センター 研修室2
10	3月1日	土	14:00~16:00	「つながりと支え合い ～高齢期における地域社会と の新しい関わり方～」 講師：広島国際大学健康科学部 医療福祉学科・社会福祉士 田川 雄一さん	市民文化センター アザレアホール

C スマート・デジタルライフ 専攻コース (生活をアップデートし、楽しさと 便利さを得る)



デジタルツールを使いこなして、より豊かで
便利な生活を楽しむ方法を学びます。

回	日	曜日	時間	内容	場所
1	10月20日	日	14:00~16:00	「地域で輝く！シニアのための健康スポーツライフ」 講師：広島大学大学院 人間社会科学研究科 黒坂 志穂さん	市民文化センター アザレアホール
2	10月30日	水	14:00~15:30	初めてのGoogleライフ ～アカウント作成とカレンダー で日々を楽しく！	市民文化センター 研修室2
3	11月13日	水	14:00~15:30	思い出や手紙をデジタルで！ ～簡単ワード（ドキュメント） 入門	市民文化センター 研修室2
4	11月27日	水	14:00~15:30	デジタル家計簿やリスト作りに 挑戦！～エクセル（スプレッド シート）入門	市民文化センター 研修室2
5	12月11日	水	14:00~15:30	世界に一つだけの年賀状を作ろ う！～簡単デザイン講座～	市民文化センター 研修室2
6	12月25日	水	14:00~15:30	みんなの声を集めよう！～簡単 アンケートフォーム作成～	市民文化センター 研修室2
7	2025年 1月19日	日	14:00~16:00	「志和町の☆清老リポーターが 語る、取材現場から学ぶ人生 の知恵と喜び」 講師：フリーアナウンサー 清老 寛子さん	市民文化センター アザレアホール
8	2月5日	水	14:00~15:30	楽しいイベントを彩ろう！ ～町内会チラシのデザイン～	市民文化センター 研修室2
9	2月19日	水	14:00~15:30	私だけの自己紹介ページを作ろ う！～デジタルで広がる交流～	市民文化センター 研修室2
10	3月1日	土	14:00~16:00	「つながりと支え合い ～高齢期における地域社会と の新しい関わり方～」 講師：広島国際大学健康科学部 医療福祉学科・社会福祉士 田川 雄一さん	市民文化センター アザレアホール

東広島 熟年マイスター教育講座 申込用紙

ふりがな	
お名前	
年齢	歳（令和6年4月2日現在）
住所	〒
電話番号	（ ） —
希望講座	<p>●希望する講座いずれか1つをチェック☑してください</p> <p><input type="checkbox"/> A 地域共生専攻コース</p> <p><input type="checkbox"/> B スポーツ・ウェルビーイング専攻コース</p> <p><input type="checkbox"/> C スマート・デジタルライフ専攻コース</p> <p>※受講要件をご確認ください</p>
備考	<p>●留意点やご要望があればご記入ください。</p>

※お申し込みの際は、募集要項をよくご確認ください。



Higashihiroshima Senior citizen Meister