

# 第423回 生涯現役塾 開催案内

■開催日時:2025年12月26日(金) 14:00~16:00 (13:45 から受付開始)

■開催会場:(一社)日本シニア起業支援機構事務所(申込先着 15名)とZoom会議(100名)

■主催:日本生涯現役推進協議会 後援:(一社)日本シニア起業支援機構(J-SCORE)

## プログラム

生涯現役塾の目的は、健康寿命を延ばし、終末時に他人に迷惑を掛けないようし、高齢者が生涯現役として社会に貢献する。その為の自己研鑽である。

その手段・方法として、80歳以上で、現役として活躍している人に「私の生涯現役とは」を話して頂き、情報を共有化する。各種教室(注記)を通じて、指導する側と習う側共に、自らは楽しみながら生活する。習得した技を活用して社会福祉活動(児童福祉、高齢者福祉、文化交流、など)に貢献する

※注記:紙芝居、マジック、着物の未メイク、絵画(ハバキ絵、水彩画、似顔絵、油絵、版画)整体・ヨガ、など

■主催者挨拶:松井 武久(日本生涯現役推進協議会 会長).....14:00~14:10

■講話1.....14:10~14:55

題目:「健康寿命のばそう会の紹介と健康寿命を延ばすためのノウハウの紹介」

要旨:「WHO(世界保健機構)の健康の定義は「健康とは心と体がすこやかで、社会生活ができることされていますが、わが定義は「健康とは頭・心・体の三位一体の健やかな状態」です。文豪トルストイは“病気になる者は愚か者か怠け者だ”と、私は加えて、ケチンボと頑固者と横着な人」。健康を保つための習慣(ノウハウ)について紹介します。」

講師:大石不二夫氏 神奈川大学名誉教授、総合理学研究所客員研究員 工学博士

■講和2.....15:00~15:45

題目:「人生の有終の美を飾るために必要なこと」

要旨:「人は必ず人生の最期を迎える。残された家族はじめ大切な人に迷惑を掛けないために、事前にまたは事後にしなければいけない案件「相続手続き(遺言状)、お墓、遺品整理、契約書解約など」は数多くあります。看取りの現場を見てきた経験から「人生の最後を有終の美で飾る対策」を紹介します。」

講師:三浦 靖広氏 (一社)高齢者あんしんサポートセンター 代表理事

■茶話会:任意参加 (飲食代500円.....当日、会場の受付で支払う).....16:00~18:00

※自己紹介(氏名、出身地、生き甲斐)、事業紹介、生涯現役について

参加費:	事務所参加:2000円(申込先着15名)、Zoom参加:無料(100名)
申込方法:	原則としてJ-SCOREのホームページから申し込み下さい。 ※HPからの手続きが無理な人は、E-mail または FAXで申し込み下さい。

※生涯現役塾事務局事務局 E-mail アドレス<office@j-score.or.jp> FAX<03-6423-1141>

## 第423回 生涯現役塾 参加申込書

参加者氏名	漢字	(ふりがな)	年齢	
所属・役職				
参加方法	<input type="checkbox"/> 事務所	<input type="checkbox"/> Zoom		
日本生涯現役推進協議のメール会員登録(無料)			<input type="checkbox"/> 希望する	<input type="checkbox"/> 希望しない
意見・要望				