コース	A	B	C	D	コース
講座名	**超高齢社会の中で健康寿命を延ばし、これからの人生を切り拓く** 【企画運営】一般社団法人 100歳大学	**私のウェルビーイング向上習慣 ～人生の質を高める５つのワークショップ～** 【企画運営】特定非営利活動法人　日本メンタルヘルスの会	**鯨船が語る四日市のこれまでとこれから** 【企画運営】四日市大学	**21 世紀ゼミナール　暮らしの解像度を上げる** 【企画運営】三重大学	講座名
主　旨	人生100年時代が当たり前のように言われていますが、生きがいを持って生きていくことが、最も大切なことではないでしょうか？ 我が人生に悔いなしというより、健康寿命を延ばし、これからの人生を切り拓くという、生きがいのある人生にチャレンジする講座です。	ウェルビーイングとは、身体的、精神的、社会的に満たされた良い状態のことをいいます。近年世界的に注目されているウェルビーイングの向上を目指す講座です。その日から使える自己理解や他者との関係性の向上を目指す習慣を手に入れるための、ワークショップ中心の講座です。	「鯨船」と聞くと祭りを思い出す方が多いかもしれませんが、その背景には地域の歴史や人々の暮らし、自然が深く関係しています。 本講義では、鯨船を共通テーマとし、地図や統計、歴史資料、AIなどの多様な視点から地域の姿を読み解きます。身近な文化から、まちの現在と未来を考えてみませんか。	私たちの暮らしに潜む科学的な仕組みや歴史的背景を、健康、食品、自然、気象、文化などの専門家がわかりやすく解説します。 当たり前の生活を多角的な視点で学ぶことにより、より豊かで主体的な生活につなげることを目指します。	主　旨
曜　日	土曜日・日曜日	土曜日・日曜日	土曜日	土曜日	曜　日
時　間	13:30～15:30	10:30～12:00	10:00～11:30	14:00～15:30	時　間
回　数	8回	5回	5回	5回	回　数
託　児	なし	あり（６名まで・２歳以上）	なし	なし	託　児
定　員	120名	80名	40名	60名	定　員
受講料	1,600円／学生料金800円（全８回）	1,600円／学生料金800円（全５回）	2,500円／学生料金1,250円（全5回）	2,500円／学生料金1,250円（全５回）	受講料
会　場	四日市市総合会館　８階　視聴覚室	四日市市総合会館　７階　第1研修室	四日市商工会議所１階　ホールⅡ	四日市商工会議所１階　ホールⅠ	会　場
形　態	講義形式・体験形式	講義形式・体験形式	講義形式	講義形式	形　態
内容	① **①老人学について ②シニアの安心な暮らしを守る** 9／12（土） ①長寿がリスクにならない様、ポジティブな情報を得る講座です。 ②高齢者と家族が安心して暮らせる社会のノウハウを学びます。 【講師：①100歳大学　四日市代表　**久保田 領一郎** ②元気じるし㈱　代表取締役　**石　山　　純**】	① **価値観を大切にする習慣** 9／20（日） よく聞くけどあまり意識されない「価値観」について学びます。自分の価値観に気づき、他者とどれくらい違うのかを感じ、自分と他者の「価値観を大切にする」ためにできることを学びます。 【講師：全５回を通して　公認心理師　**中村　洋輔**】	① **鯨と三重･四日市** 9／26（土） 歴史的に地域の人々の生活と鯨がどのように結びついてきたかを、特に三重･四日市の事例を取り上げ、少し考える時間にしてみませんか。 【講師：総合政策学部　**浅井 雅**】	① **食品のパッケージに書かれた表示を読み解く -食品の機能性を知って活用しよう-** 8／22（土） 毎日食べている食品にはさまざまな成分が含まれており、食品表示法では、食品に含まれる成分が健康維持に役立つことを表示できる制度が定められています。食品表示のルールや機能性成分について学び、食品を選ぶ時に活用できるようになります。 【講師：三重大学 生物資源学研究科　准教授　**三島　隆**】	内容
	② **健康についての認識･常識　それって本当？** 9／27（日） 否定するのでなく疑ってみよう。今まで常識と言われた事実が、否定されることもあります。 高コレステロールは問題？高血圧症は危険？本当でしょうか？ 【講師：鈴鹿回生病院　名誉院長　**藤澤 幸三**】	② **考え方を整える習慣** 10／24（土） 一つの体験や記憶でもそれの捉え方は人それぞれです。人によってどれくらいとらえ方が違うのかを体験し、自分のとらえ方が自分にとって不都合であれば変えていくことを目指します。	② **メディアでつなぐ地域の記憶** 10／3（土） 鯨船をはじめとする地域の祭礼を記録した古いメディアを起点に、AIやデジタル技術が地域の記憶をつなぐ可能性と課題について考えます。 【講師：環境情報学部　**黒田 淳哉**】	② **魅惑の菌類** 9／5（土） 目に見えずネガティブなイメージを持たれやすい菌類ですが、実は私たちの生活や生態系を支えている重要な存在です。そんな菌類の類稀な多様性と魅惑の生態について一緒に見て行きましょう。 【講師：三重大学 生物資源学研究科　准教授　**白水　貴**】	
	③ **①高齢福祉課からの提言 ②社会参加で見つける新しい生きがい** 10／11（日） ①現在取り組まれている施策の紹介と、現状の課題を提言します。 ②高齢者が生きがいを持てる社会参加の効果と、事例紹介をします。 【講師：①**市高齢福祉課職員**　②100歳大学講師　**田中 豊**】	③ **伝わる対話を意識する習慣** 11／28（土） なぜか伝わってなくてトラブルになる。なぜかあの人が話すと魅力的に感じる。同じ日本語を使ってコミュニケーションをしていても、伝わり方や受け取り方は様々です。これらの仕組みや伝え方を変える方法を学びます。	③ **歴史的まちなみを活かしたまちづくり** 10／10（土） 歴史的まちなみは、建造物や景観だけでなく、人々のくらしや鯨船などのお祭りも含めて構成されています。まちづくりの視点から、歴史的まちなみの未来を考えます。 【講師：総合政策学部　**倉田 英司**】	③ **心臓を元気に保つコツ　-心不全を防ぐ生活習慣と最新治療-** 10／3（土） ずっと現役の心臓でいたいあなたへ。 今日からできる、一番身近な健康のヒントについて一緒に考えましょう。 【講師：三重大学 医学系研究科　講師　中森 史朗】	
	④ **①食事で変わる健康づくり ②血管と骨の問題** 10／25（日） ①高齢者の健康づくりと、食生活の見直しを図る食育の講座です。 ②普段意識されない部位の健康状態を知り、予防対策を学びます。 【講師：①富田浜福祉会　管理栄養士　**橋本 真己** ②100歳大学講師　社会福祉士　**川村 信雄**】	④ **理想の自分に近づく習慣** 1／23（土） 「あの人ステキだな」「あんな生き方ができたらな」「人前で堂々と話せるようになりたい」そんな人物像を目指すための講座です。講座は「なりたい自分探し」から始めますので気軽に受講いただけます。	④ **三重県周辺海域の多様な鯨類** 10／17（土） 鯨船のように三重県では古くから人と鯨に関わりがありました。皆さんはどんな鯨が三重に来遊するか知っていますか？三重県周辺の多様な鯨類を紹介します。 【講師：環境情報学部　**古山 歩**】	④ **ことばはどこからやってくる？** 10／31（土） 「ことば」はどこからやってくるのでしょう？その源を知るために、「ことば」と「こころ（脳）」のつながりについて学びましょう。 【講師：三重大学 人文学部　准教授　**黒上 久生**】	
	⑤ **認知症に備えて今できること** 11／21（土） 四日市市の認知症関連事業の紹介とともに、認知症でも自分らしく生きられるという「新しい認知症観」についてお伝えします。 【講師：ステップ四日市　認定作業療法士　**上田　奈央**】	⑤ **日々小さく前進する習慣** 2／13（土） 忙しく過ぎさる日々に、小さな目標を設定し、向上していくことを感じるためのワークショップを行います。日々の小さな成功を積み上げて、ウェルビーイングの向上をめざしましょう！	⑤ **地図で見る地域特性** 10／31（土） 鯨船などの祭礼は地域社会の活力と結びついています。統計データを使った社会地図をもとに、市内各地域の持続可能性を考えます。 【講師：総合政策学部　**三田 泰雅**】	⑤ **『2025年流行語大賞「二季」提唱者が語る異常気象の未来予測』** 11／14（土） 春と秋はどこへ消えたのか？――提唱者が解き明かす、変わりゆく日本の四季と気候の真実。 【講師：三重大学 生物資源学研究科　教授　**立花 義裕**】	
	⑥ **①お口の健康づくり･誤嚥性肺炎予防について ②認知症に対する、医療機関からの提言！！** 12／12（土） ①お口の健康づくりや、誤嚥性肺炎予防のポイントについて学びます。 ②認知症医療機関の専門医という立場から、最新情報を提言されます。 【講師：①四日市看護医療大学　准　　教　　授　**大谷 喜美江** ②市立四日市病院　脳神経内科医師　**大山　哲弥**】				
	⑦ **「学んで、動いて、つながろう」～いきいき百歳体操～** 12／19（土） 「認知症予防の知識」として「いきいき百歳体操の効果」をお伝えします。 後半は体操を体験して頂き、仲間と取り組める方法を紹介します。 【講師：富田浜福祉会　認知症専門ナース　**土田　仁美**】				
	⑧ **実践効果のあるウォーキング** 1／16（土） 前半は、健康づくりのためのウォーキング理論を学び、後半は実技を実際に体験しながら、体力の向上につなげていただく講座です。 【講師：三重県ウォーキング協会　事務局長　**多田　夏彦**】				