

定員：各回250人

10月 3日 (火) NO. 1

### からだの秘密

～慢性腎臓病・フレイル予防で元気な毎日～

【講師】

久留米市 健康福祉部 保健所地域保健課

田中 麻由、石松 里佳

【内容】

「慢性腎臓病」「フレイル」を聞いたことがありますか？実は健康長寿のカギを握っています。ご自身の生活を振り返りながら、一緒に健康長寿のポイントを学びましょう。

11月 14日 (火) NO. 4

★シニアアカデミー受講生 必修

### 差別をなくす当事者になるために

【講師】

久留米市人権・同和教育研究協議会 顧問

牛島 修彦

【内容】

一人ひとりが豊かに暮らせる久留米の街づくりをめざして、あらゆる人達と手をつないで共に歩いていきましょう。

10月 14日 (土) NO. 2

### 徒然草の魅力

【講師】

九州大学 文学部教授

川平 敏文

【内容】

徒然草は現代でいう随筆で、筆者の兼好法師が、「つれづれなるままに」書いたものです。では「つれづれ」とはどんな気持ちだったのでしょうか。本講義ではこの点を明らかにします。

11月 25日 (土) NO. 5

### 高良山の仏教美術 ～山麓寺院調査から見える山の姿～

【講師】

九州歴史資料館 学芸員

國生 知子

【内容】

筑後国を代表する山岳霊場、高良山。山の周辺に伝わる仏教美術を紹介しながら、かつての山の隆盛の様子を考えます。

11月 7日 (火) NO. 3

### 生成AIって何？

～人はどこから来て、どこへ行くのか～

【講師】

福岡マスコミOBネット

永尾 和夫

【内容】

想像力豊かな頭脳を武器に地球を支配してきたホモサピエンスは、新たな頭脳「生成AI」に、取って代わられるのでしょうか。



※申込方法については裏面をご確認ください。

12月 2日 (土) NO. 6

### エイジングを知って ハッピーライフ！

【講師】

久留米大学 人間健康学部教授

右田 孝志

【内容】

自分の身体が加齢とともにどのように変わってゆくのかを知り、それに対して運動はどのような影響があるのかを考えてみましょう。

1月 20日 (土) NO. 9

### 人生100年時代の「食」を考える

【講師】

元久留米信愛短期大学教授

石井 妙子

【内容】

超高齢社会の今、高齢者は低栄養、重症化、サルコペニア肥満など…多様化する栄養問題の一部を取り上げて考えていきたいと思っています。

12月 19日 (火) NO. 7

★シニアアカデミー受講生 必修

### 男女共同参画で元気な街づくり

【講師】

元福岡県男女共同参画センター「あすばる」館長

高山 史子

【内容】

男は〇〇女は〇〇というジェンダー・バイアスをとっばらって、みんなが個人としてそれぞれの能力を発揮して活躍できれば、豊かで活力ある地域社会になるでしょう。

2月 6日 (火) NO. 10

### 「自分作り」の心理学 ～心理カウンセラーが提案する 人生を共に豊かに生きる知恵～

【講師】

原口カウンセリングルーム 所長

原口 芳博

【内容】

「人生100年」時代、しっかり「自分を作る」必要があります。「自分作り」のための人生を共に豊かにする知恵を、経験50年の心理カウンセラーが提案します。

1月 9日 (火) NO. 8

### 災害時の日赤救護班の活動 家具安全対策ゲーム

【講師】

日本赤十字社 福岡県支部 事業課

石内 中敏

【内容】

災害時、被災地へ派遣される救護班の活動内容を体験談と共にお話します。また、皆さんの家の家具の安全対策について、ゲーム形式で考えてみませんか？

