

# 講座の開催予定一覧（令和6年5月～）

R6.5.10 現在【健康終活クラブ】

【ご案内】①会場は特段の記載がない限り「遊学館」(山形市緑町 1-2-36)です。②受講に当たっては事前申し込みが必要です。  
③講座時間は原則として1時間半です(例外あり)。④この表は予定であり、変更になる場合があります。

## 講演会

受講料欄は一般(会員以外)の方の金額(税込)です。健康終活クラブの会員はすべての講演会を無料で受講できます。

日時・会場	テーマ・内容	講師	受講料
5/11(土) 10:30～	<b>くらしとお金の講座『老後のお金』～老後資金をどう増やし、いかに長持ちさせるか～</b> 《内容》老後のお金の収支を把握し、年金だけでは不足する老後資金をどう準備し(増やし)、どう長持ちさせたらいいのか?新NISAの活用を含め、そのポイントを解説します。	ファイナンシャルプランナー	500円
6/22(土) 10:30～	<b>山形の「洋画」～明治から昭和を彩る山形の画家たち～</b> 《内容》山形にも高橋由一の「鮭」があるのをご存知ですか?明治から昭和にかけて活躍した山形の洋画家の代表作について、歴史的な背景や鑑賞のポイントをわかりやすく解説します。	山形美術館 学芸員	500円
7/6(土) 10:30～	<b>膝痛の予防と上手な付き合い方</b> 《内容》年齢を重ねると膝に痛みを抱え、思うように歩くのが難しくなります。膝痛を予防するために日常生活で気を付けることや、膝痛を緩和するためのポイントについて解説します。	山形県理学療法士会	500円
7/27(土) 10:30～	<b>山形五堰の歴史と現在</b> 《内容》「山形五堰」が世界かんがい施設遺産に登録されました。近世初頭から平成までの山形五堰の歴史と機能の変遷を振り返りながら、山形五堰の意義について専門家から伺います。	山形大学 名誉教授 阿子島功氏	500円
9月	<b>終活講座『いざという時の迎え方』</b> 《内容》終活を行う目的の一つは、生前に自分の後始末を準備しておくことです。最期の迎え方、葬儀とお墓・供養、相続と遺言等について、具体的な事例を交えてお話しします。	終活ガイド FP	500円

【これまでに開催した講演会】終活基礎講座、歴史講演会(戦国)、栄養と免疫、深町秋生氏トークショー、防災気象情報、新型コロナ、城下絵図、藤沢周平、葬儀、縄文の女神、お口の健康、街歩き活動、清河八郎、古代エジプト、認知症、おはなし会、不動産、浮世絵、城下絵図「守春本」、おひとりさまの終活、延命治療、相続登記、健康寿命と食生活、昆虫

## セミナー

※セミナーは有料となります。会員と一般で受講料(税込)が異なりますので、該当する金額をご確認ください。

日時・会場	テーマ・内容	講師	受講料
4/13(土) 14:00～ 5/11(土) 14:00～ 5/18(土) 10:30～ 6/1(土) 10:30～ 開催中	<b>《全4回》 家系図作成セミナー～自分のルーツを知り、次世代に残そう～</b> 《内容》皆さんはどのくらい昔のご先祖まで知っていますか?誰でも幕末の西郷隆盛や坂本龍馬と同時代に生きたご先祖まで遡って家系図を作れますよ。日本に1つだけの自分の家系図を作り、次世代に残しませんか?	終活ガイド、 終活セミナー 認定講師	(4回分) 会員:6400円 一般:7600円
5/12(日) 10:00～	<b>《全1回》 慈恩寺を訪ねる(会場:寒河江市「慈恩寺」)</b> 《内容》奈良時代、聖武帝の勅命により開基され、江戸時代には東北最大の寺領を誇った慈恩寺を訪ね、慈恩寺の歴史と魅力を体感しましょう。	慈恩寺 観光ガイド	会員:1300円 一般:1600円 ※拝観料、ガイド代込み
5/25(土) 14:00～ 6/15(土) 10:30～ 6/22(土) 14:00～	<b>《全3回》 くらしとお金の講座「新NISAのはじめ方」</b> 《内容》投資が初めての方向けに、今年1月からスタートした新NISAの活用方法と注意点、対象商品や金融機関の選び方等を解説します。	ファイナンシャルプランナー	(3回分) 会員:3900円 一般:4800円
6/29(土) 14:00～	<b>《全1回》 コーヒー講座(アイスコーヒー編)</b> 《内容》暑い夏を前に、おいしいアイスコーヒーの淹れ方のコツを学び、コーヒー店のようなアイスコーヒーをご自宅でも楽しみましょう!	J.C.Q.A認定 コーヒーインストラクター	会員:1300円 一般:1600円 ※教材費:500円
《月1回継続講座》 5/23(木)スタート	<b>枕草子を楽しむ</b> 《内容》「春は、あけぼの」ではじまる枕草子の入門講座です。大河ドラマ「光る君へ」と重ね合わせながら、枕草子を楽しみましょう!	横井洋子氏 (元高校教員)	(1回当たり) 会員:1300円 一般:1600円
《月1回継続講座》 6/1(土)スタート	<b>シニアのためのスマホ教室</b> 《内容》ベテランのスマホアドバイザーが、スマホの使い方をわかりやすく解説します。わからないことはドンドン質問してください。	スマホアドバイザー	(1回当たり) 会員:1300円 一般:1600円
《月2回》 6/8(土)スタート	<b>シニアのための健康ヨガ教室(会場:山形市「江南公民館」)</b> 《内容》シニアのための健康ヨガ教室です。健康な状態を維持したい、腰痛・膝痛・肩こりなどを緩和したい、等々、健康に関心のある方や健康にお悩みの方はぜひどうぞ。男性・女性、ヨガはじめての方、大歓迎です。	ヨガセラピスト・ヨガインストラクター	(1回当たり/回数券利用の場合) 会員:780~800円 一般:960~1000円
《月1回継続講座》 開催中	<b>山形の歴史を楽しむ古文書入門講座</b> 《内容》江戸時代の観光案内「風流松の木枕」(古文書)と当時の絵図を使いながら、江戸時代の山形の街並みと人々の様子を読み解きます。	郷土史家 野口一雄氏	(1回当たり) 会員:1300円 一般:1600円

## 講座の開催スケジュール（令和6年5月～）

年 月		講 演 会	セ ミ ナ ー			
			継 続 講 座	終 活 ・ お 金	そ の 他	
5月	くらしとお金の講座「老後のお金」			↑	↓	▶ 慈恩寺
	6月	山形の「洋画」		↑	↓	▶ アイスコーヒー
			枕草子	↑	↓	
			古文書	↑	↓	
			新NISA	↑	↓	
7月	膝痛の予防と上手な付き合い方	ヨガ教室	↑	↓		
	山形五堰の歴史と現在	スマホ教室	↑	↓		
8月			↑	↓		
9月	終活講座「いざという時の迎え方」			↑		

<b>最新講座情報</b> 	<p><b>【受講申込方法】</b> 講座名を記入しお申込み下さい。③ホームページの受講申込みフォーム</p> <p>① FAX（氏名、住所、電話番号を記入。会員は番号と氏名を記入） → FAX 番号：023-684-8620</p> <p>② メール（氏名、住所、電話番号を記入。会員は番号と氏名を記入） → kenko.club.yamagata@gmail.com</p>	<p><b>【健康終活クラブの入会方法】</b></p> 	<p><b>【LINE 友だち登録方法】</b></p> 
--	---	--	--