

## 一般社団法人 ビューティフル エージング協会 (BAA)

# 2018年度 第1回 BAAシニアセミナー

### <ご案内>

人生100年時代、世界に例をみない急激な少子高齢化が進んでいるわが国では、社会・経済・生き方が急速に変わりつつあります。

学びを始めるのに年齢は関係ありません。同世代を生き抜いて来たシニアの方が楽しく学ぶ場です。講座終了後の懇親会ではさらに心通わせ、これからのビューティフルライフを語りあいます。

本講座は、26年の歴史を持つビューティフル エージング協会が、人生100年時代を過ごすために必要な実用知識を講師と共に学ぶ、毎月1回の6講座です。

講師陣は、専門知識と経験豊富なBAA認定「ライフデザイン・アドバイザー」資格保有者が担当致します。「人生100年時代のビューティフルエージング」をご一緒しませんか。

### <講座募集要領>

- 開催日時：2018年10月25日(木)・11月22日(木)・12月27日(木)  
2019年 1月24日(木)・2月28日(木)・3月28日(木)  
☆ いずれも第4木曜日、14時30分～16時30分(原則)  
☆ 各講座終了後、講師を交えて懇親会を開催します。
- 開催場所：港区立生涯学習センター「ばるーん」(JR新橋駅近く・地図裏面参照)  
(公共施設のため変更の可能性有)
- 受講料金：① 6回連続受講：10,000円(BAA個人会員8,000円)  
② 1日単位受講：2,000円(BAA個人会員1,500円)  
③ 料金は前納(1日単位のみ当日可)
- 申込方法：メールでお申し込み下さい。(以下の①から⑥を記入)  
大庭・九鬼：[ooba@baa.or.jp](mailto:ooba@baa.or.jp) 又は [kuki@baa.or.jp](mailto:kuki@baa.or.jp)  
① 名前(フリガナ) ② Eメール ③ 連絡電話 ④ 住所 ⑤ 年齢  
⑥ BAAとの関係(LDA・個人会員・その他)

### <受講していただきたい方>

- 知己、友人、仲間とビューティフル エージングを楽しみたい方
- 生きがい、ライフデザイン、自己成長などについての考えを深化したい方
- 行動力があり、好奇心の強い方など

### <一般社団法人ビューティフル エージング協会(BAA)のご紹介>

BAAは1992年に設立され「人生100年時代のビューティフル エージング」を実現すべく、様々な講座やイベントを開催しています。BAAは法人会員および個人会員からの出資により運営されています。是非とも個人会員に加入していただき、ご支援のほどよろしくお願い致します。

- 個人会員の特典
  - ・毎月「BAAニュース」をメール配信(開催した講座内容情報が好評です)
  - ・各種セミナー、イベント(歌舞伎・演劇・囲碁大会・大相撲・お話の会)に個人会員価格で利用できます。
- 個人会費
  - ・年会会費(4月から翌年3月)で1口(1,000円以上)でお願いします。

# B A A シ ニ ア 向 け セ ミ ナ ー 内 容

開催日 (第4木曜日)	時 間	講座テーマ 講師 (敬称略)	講座概要
2018年 10月25日 (木)	14時30分 から 16時30分	人生100年時代のビューティ フル エージングを考える 浦田 健一郎 場所：青山生涯学習館 学習室2 決定	これからの高齢者は積極的に社会を支えなければならぬ時代が到来します。私たちが充実した人生を過ごすために「学ぶ・働く・健康であること」を実践するため何が 必要か考えましょう。
11月22日 (木)	14時30分 から 16時30分	安心の老後には今からの準備 が必要(終活) 大庭 和夫	人生100年時代に、家族に迷惑をかけず人生を終わるための準備として、終の棲家、エンディングノート、遺言書およびお墓等の基礎知識を学びます。
12月27日 (木)	14時30分 から 16時30分	自然放置の健康論 実は「人 間は病気にしないようにできて いる」 中山 明俊	① 酸素はどこにあってどんな働き方をしているか ② 人体のエネルギー生成の仕組みと酵素との関係 ③ 免疫システムの素晴らしさとその情報伝達の緻密さを学びます。
2019年 1月24日 (木)	14時30分 から 16時30分	地域活動に参加するために必要 なこと 倉林 孝明	地域活動には、近所の仲間と出会い、誰かの役に立ち、新たな自分を発見するチャンスや喜びがあります。そんな活動に一步踏み出し、自分の居場所にするお手伝いをします。
2月28日 (木)	14時30分 から 16時30分	老後生活で知っておきたい 「お金の知識」 奥村 彰太郎	公的年金・健康保険・介護保険等の社会保険や老後資金の運用、生命保険、相続・贈与などの基礎知識をわかりやすく解説します。
3月28日 (木)	14時30分 から 17時00分	思いを反映したプラス指向の コミュニケーションのこつ 池上 義雄	相手の気持ちをどう感じ、その感じ方を受け止めて、お互いが満足するコミュニケーションをどのように行うと良いのか、ワークを踏まえて体感していただきます。

## 【地図】

### 【港区施設生涯学習センター 「ばるーん」アクセス】

- ・東京都港区新橋3-16-3 「ばるーん」
- ・JR新橋駅「烏森口」徒歩4分



一般社団法人 ビューティフル エージング協会 (BAA) <http://www.baa.or.jp/>

〒105-0003 東京都港区西新橋3丁目15-6 AS ONE愛宕402

TEL: 03-3437-2525 FAX: 03-3437-2510

担当: 大庭・九鬼 E-mail: [ooba@baa.or.jp](mailto:ooba@baa.or.jp) [kuki@baa.or.jp](mailto:kuki@baa.or.jp)