

宇部フロンティア大学の公開授業

「長寿社会におけるライフプランと終活を考える」

内容：わが国の65歳以上の高齢者の総人口に占める割合（高齢化率）は世界に類を見ない速さで増えており、2060年には39.9%に達すると予想されています。なかでも山口県の高齢化のペースはさらに10年早いと言われています。こうした高齢化に伴って、認知症や生活習慣病、関節疾患などのために介護が必要となる高齢者が増えており、高齢社会に対応するためには、単に長生きをするだけでなく、いかに「健康寿命」（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）を伸ばすかが大きな課題となっています。

本講座では、健康長寿のポイントとなる認知症や介護予防の健康問題、ボランティアや生涯学習、地域参加による「生きがい」づくり、人生の最期を自分の理想的なものとするための様々な取り組みとしての「終活」などについて、基本的な講義を行ったあとで、参加者と講師とのあいだで意見交換を行って理解を深めていきます。

日程：5月12日から7月21日まで（6/30を除く火曜・全10回）

時間：13：00～14：30

講師：米田純子（宇部フロンティア大学 副学長）

白石義孝（宇部フロンティア大学 教授）ほか

定員：5～20名

受講料：一般10,800円（税込）

申し込み期限：5月11日（月）※期限後はお問い合わせください

応募方法：お電話かFAXまたはEメールに①講座名、②氏名（フリガナ）、③郵便番号、④住所、⑤電話・FAX番号、⑥学校名・学年（学生の場合）、を記入して生涯学習係までお申し込みください。

【申込み・問い合わせ先】

宇部フロンティア大学地域連携センター 生涯学習係

〒755-0805 宇部市文京台二丁目1-1

TEL:0836-38-0515 FAX:0836-38-0600

Eメール: manabi@frontier-u.jp

詳細や他講座のご案内は大学HPをご覧ください。