

”しゃべり場” 分野別 テーマ一覧

分野	テーマ名	月	場所	参加数	主な内容・最近の情報・ポイント		
食事	・かしこく食べよう (H24)	6	やはぎかん	24	作る	食材と健康	
	・わたしの食事 (H25)	4	りぶら	21	食べる		
	・食べる楽しみ (H25)	12	岩津市民C	7	味について考える		
	・美味しさの物差し (H26)	8	岩津市民C	10			
	・食事を作る楽しさ (H27)	8	岩津市民C	6			
運動	・楽しい山登り (H22 LSC)	4	りぶら	20	日頃動かしていない筋肉を動かす	適度な運動	デュアルタスク (運動しながら頭を使う)
	・楽しい山登り 第2弾 (H23)	6	りぶら	19	・こまめに動こう ・早歩き(筋トレ)で免疫力UP		
	・ウォーキングの楽しさ (H24)	4	りぶら	38	・運動をし過ぎない ・ストレッチではなく緩める		
	・がんばらない運動 (H24)	8	なごみん	22			
	・長続きする運動 (H25)	6	やはぎかん	10			
	・毎日続けられる手軽な運動 (H25)	2	六ツ美分館	8			
	・シニアが好む運動 (H26)	10	りぶら	13	メッツ健康法を続けると、健康長寿遺伝子スイッチがONになり、健康な体で、元気に過ごせる		
知的活動	・何故女性は生涯学習に積極的か? (H21 LSC)	10	りぶら	20	何処かへ行く	いきがいのとして 頭を使う事で 何をやるかを考える	バランスの良い実践
	・暮らしのエコ (H22 LSC)	4	りぶら	20	何かを作る		
	・平城京遷都1300年”奈良の魅力” (H22 LSC)	6	りぶら	20	何かを見せる		
	・俳句、川柳、短歌、詩、を楽しもう (H22 LSC)	8	りぶら	20			
	・親しんだ読み物 (H22 LSC)	12	りぶら	19			
	・マジックの楽しさ (H23)	12	やはぎかん	18			
	・写真の楽しみ (H23)	2	東部市民C	24			
	・あなたにとっての脳トレは? (H24)	10	よりなん	19			
	・旅の楽しみ (H25)	8	りぶら	18			
	・手軽に楽しむ野菜づくり (H26)	4	りぶら	15			
	・あなたにとっての趣味 (H26)	12	東部市民C	11			
対人接触	・子離れ後の夫婦の過ごし方 (H22 LSC)	10	りぶら	16	夫婦の関わり	出来るだけ新しい人と関わりあう	
	・老後の良い夫婦関係の在り方とは? (H22 LSC)	10	りぶら	16	家族の関わり		
	・会話を楽しむ (H24)	12	むらさきかん	22	地域の関わり		
	・人とのふれあい (H25)	10	むらさきかん	10			
	・地域とのかかわり (H26)	6	やはぎかん	9			
暮らし方	・シニアの過ごし方! (H21 LSC) ×2	10	りぶら	20	健康寿命を考えた暮し方	やった方が良い事 やって当たり前の事 やらない方が良い事 を見極めよう	”目的”を しっかり持って 一歩を踏み出す (目的の大小は考えない)
	・少子高齢化時代をどう生きる (H22 LSC)	6	りぶら	20	目的をもって、自主的に、考え、感じる事		
	・日々の過ごし方について伝え合おう (H22 LSC)	8	りぶら	20			
	・今年やってみたい事 (H22 LSC)	2	りぶら	22			
	・健康寿命を延ばそう (H23)	5	りぶら	16			
	・あなたにとって岡崎は (H23)	8	りぶら	16			
	・シニアの暮らし (H23)	10	岩津市民C	16			
	・シニアの生涯学習 (24)	2	南部市民C	17	自らが、操縦する生活が、スローライフ		