



キャラクターくるる君

# くるるる セミナー

いつまでもいきいきと自分らしく元気に暮らすための生きがいづくりを応援するセミナーです

## 対 象

柏市内在住の方(徒歩か公共交通機関で参加できる方)

## 申込方法

 2015年1月9日(金)必着

「希望講座(1人2講座まで希望順明記)、氏名、性別、年齢、住所、電話、応募動機」を記入の上、ハガキまたはFAXでお申し込みください。応募多数の場合抽選

## 申 込 先

 東京大学高齢社会総合研究機構くるるセミナー宛

〒277-8589 柏市柏の葉5-1-5 第2総合研究棟110  
ファックス 04-7136-6677

問い合わせ 東京大学高齢社会総合研究機構 ☎7136-6682  
柏市福祉政策課 ☎7197-1510

## 公開講座

### ボランティアで 生きがいづくり

～学んだことを地域で活かす～

〔講師〕日本女子大学 田中雅文 教授

- ▶ 日時 3月16日(月)午前10時～正午
- ▶ 場所 柏地域医療連携センター

どなたでも  
参加できます!

## くるる歌声サロン

1

- ▶ 日時 2月5日、19日の木曜日  
午前10時から正午(計2回)
  - ▶ 場所 豊四季台近隣センター
  - ▶ 内容 楽しく歌い仲間づくりをして、合唱団として地域デビューをしましょう。
- 〔定員〕  
40名

## たすけあい活動のつくり方

〔入門編〕

2

- ▶ 日時 2月9日～3月2日の毎週月曜日  
午前10時～正午(計4回)
  - ▶ 場所 柏地域医療連携センター
  - ▶ 内容 地域でゴミ出しや家事支援等、たすけあい活動の立ち上げに関心のある方のための入門講座です。
- 〔定員〕  
25名

## 和服が織りなす 日本の伝統美を学ぶ

3

- ▶ 日時 2月12日、26日の木曜日  
午前10時から正午(計2回)
  - ▶ 場所 豊四季台近隣センター
  - ▶ 内容 第1回は、着物・布地をリメイクして小物作りをします。第2回は、時代衣装(十二単など)の着付けを見られる講座です。
- 〔定員〕  
25名

## 高齢期の暮らしと 健康を考える

4

- ▶ 日時 2月18日～3月11日の毎週水曜日  
午前10時～正午(計4回)
  - ▶ 場所 柏地域医療連携センター
  - ▶ 内容 高齢期の暮らしと健康を考えます。テーマはメンタルヘルス、運動や睡眠(第1回)、栄養・食事、医療(第2回)、市民後見(第3回)、老い支度(第4回)です。
- 〔定員〕  
40名

## 即興劇で学ぶ コミュニケーション

5

- ▶ 日時 2月19日～3月12日の毎週木曜日  
午後1時から3時(計4回)
  - ▶ 場所 柏地域医療連携センター
  - ▶ 内容 即興劇をつくるためのゲームやワークを通して、日常のコミュニケーションを振り返り、共に考えていきます。
- 〔定員〕  
20名

## 人生の踊り場で考える 「自分らしく生きるために」

6

- ▶ 日時 2月25日(水)、26日(木)  
午後1時～午後3時(連続2回)
  - ▶ 場所 柏地域医療連携センター
  - ▶ 内容 臨床心理学の先生を迎え、「自分」との向き合い方、付き合い方を学びます。(両日とも参加できる方)
- 〔定員〕  
25名