

平成 30 年度 田子老壮大学 学習内容

第 1 回 5 月 9 日 (水)

講師：東北大学災害科学国際研究所
助教 岡田真介氏

内容：開講式及び記念講演
「長町-利府線断層帯の現状」

発災時の田子の被害についてお話いただきました。地震について考える良い機会となりました。



第 2 回 6 月 13 日 (水)

講師：佐藤 政信氏

内容：「災害伝承～東日本大震災～」

東日本大震災発生時の状況、震災の教訓をお話いただきました。語り継ぐことの大切さを再認識しました。



第 3 回 7 月 11 日 (水)

講師：栄養士 山田富美子氏
栄養士 徳山 景子氏

内容：「目からウロコ！のコンビニ活用」
(調理実習)

食事・栄養を見直す良い機会になりました。



第 4 回 8 月 8 日 (水)

講師：東北文化学園大学 医療福祉学部
准教授 菅谷洋子氏

内容：「こころ健やかな日々を送るために
～ストレスと睡眠の関係～」

睡眠とストレスという観点から、健やかな日々を送る方法についてお話をいただきました。



第 5 回 8 月 29 日 (水)

内容：「田子老壮大学 自主学习」

ワケルくんバスで、環境施設を見学。環境の事を学びながら、親睦を深める良い機会となりました。



平成 30 年度 田子老壮大学 学習内容

第 6 回 9 月 12 日 (水)

講師：みやぎシルバーネット
千葉 雅俊氏

内容：「笑いの万能薬シルバー川柳」
シルバー川柳の特徴・効果、作る上での
コツ、実際に投稿された句やその投稿者の
背景をご講話いただきました。



第 7 回 11 月 14 日 (水)

講師：日本認知症予防麻雀協会
宮野 大城氏

内容：「脳トレ！ 健康麻雀」
講話では健康寿命を延ばすポイントを
ユーモアを交え、分かりやすくお話いた
だきました。その後、簡易ゲームを楽しみ
ました。



第 8 回 12 月 12 日 (水)

講師：宮城野カルタ実行委員長
佐藤 千賀子氏

内容：「宮城野カルタ物語」
宮城野区の素敵な場所や言い伝えを集
めた「宮城野カルタ」。絵札は宮城野高
校の生徒の手によるものです。前半は
製作にまつわる講話、後半はカルタ
取りを行いました。



第 9 回 1 月 9 日 (水)

講師：レクリエーションインストラクター
加藤 淳子氏

内容：「楽しく体を動かしましょう」
イスに座ってできるストレッチや軽運
動で体をほぐしながら、膝や腰を痛
めない立ち方を教えてもらいました。

