

主役は  
〈65〉歳から

# 東広島 熟年マイスター 教育講座

～人生100年時代、学び続ける楽しさを～

新たな知識、新たな仲間、  
そして新たな自分を探す  
学びの旅を始めてみませんか。

## 【講座内容】

「東広島熟年マイスター教育講座」は、人生100年時代を迎えた今だからこそ、学び続けることの楽しさや意義を再発見できる場として企画しました。この講座は、65歳以上の熟年世代を対象に、これまでの人生経験を土台にしながら、新たな知識やスキルを身につけ、自分の可能性を広げていくことを目指します。

## 【講座の特徴】

**多彩なテーマ**：参加者の興味やニーズに応じて、地域づくり、健康、ITスキルなど、幅広いテーマでの講義やワークショップを行います。興味が広がるだけでなく、新たなキャリアにつなげることができる内容です。

**実践的なアプローチ**：講座は座学だけでなく、グループディスカッションやワークショップ、フィールドワークを通じて学ぶことができます。これにより、学んだ知識を実生活に活かすことができます。

**専門家による指導**：各分野で活躍する専門家や、永年の経験を持つ講師陣が、わかりやすく丁寧に指導します。

**コミュニティの形成**：同じ志を持つ仲間と出会い、共に学ぶことで、新たな人間関係を築くことができます。講座終了後も交流が続き、学びを深めるきっかけとなるコミュニティ作りをサポートします。

## 【期待される効果】

- ・新たな知識やスキルを習得し、日常生活や趣味の幅が広がります。
- ・同じ興味を持つ仲間との交流を通じて、新しい人間関係やコミュニティが形成されます。
- ・自分の可能性を再発見し、さらなる自己成長につなげることができます。
- ・学びを通じて、心身の健康維持や充実感を得ることができます。

## 【こんな方におすすめ】

**定年後の時間的有效に活用したい方**

**新たな興味や知識を身につけたい方**

**同じ志を持つ仲間と交流したい方**

**学びを通じて、自己成長や社会貢献を目指したい方**

## 【募集要項】

**講座の種類** A 地域共生専攻コース  
B スポーツ・ウェルネス専攻コース  
C オンライン通いの場づくり養成コース  
※3コースの中から、1コースをお選びください。  
※Cコースについては、次のページをご確認ください。

**対象** 市内にお住まいの65歳以上の方（令和7年4月1日現在）

**定員** 各コース30名（いずれも抽選）  
※受講決定者のみメールで通知させていただきます。

**申込方法** ファックスまたは、市民文センター窓口、メール、Webで受付  
①希望コース名 ②郵便番号・住所 ③名前（ふりがな）  
④年齢 ⑤電話番号 をご記入ください。

**申込締切** 令和7年10月1日（水）必着

**その他** [1] 修了認定は各コース、5回の出席を必要とします。  
[2] 講座修了後は、「熟年マイスター」の称号を授与します。  
[3] 同時に複数のコースを受講することはできません。  
[4] 応募多数の場合は、本講座を初めて受講する方を優先します。

**問い合わせ** (公財)東広島市教育文化振興事業団 学び推進課  
〒739-0043  
東広島市西条西本町28番6号（東広島市市民文化センター内）  
電話：082-421-1160 FAX：082-421-1170  
メール：manabi@hhface..org.

## 【Cコースの申し込みについて】

次の条件に全て該当する方のみ、お申し込みください。

◎Zoomを使用しますので、次の推奨環境を満たしているパソコン、もしくは、Windows11に対応したノートパソコンを持参で参加できる。

(推奨環境)

[https://support.zoom.com/hc/ja/article?id=zm\\_kb&sysparm\\_article=KB0060761](https://support.zoom.com/hc/ja/article?id=zm_kb&sysparm_article=KB0060761)

◎次のURLからZoomのミーティングテストを受けて、インターネットに接続できる。

(Zoomミーティングテストアドレス)

[zoom.us/ja/test](https://zoom.us/ja/test)

◎キーボードでの文字入力ができる。

◎wi-fi に接続ができる。

# A 地域共生専攻コース

## (地域での人々のつながりを深める)

安心に暮らせる地域づくりとして、支え合いや多文化共生、子どもや学校との関わりなど、地域のつながりを学びます。



回	日	曜日	時 間	内 容	場 所
1	10月19日	日	14:00~16:00	開講式 講師：新居浜市生涯学習センター所長 関 福生 さん	市民文化センター アザレアホール
2	10月29日	水	10:00~11:30	地域共生の最前線 ～現場の活動が未来を拓く～	市民文化センター 研修室2
3	11月12日	水	10:00~11:30	子どもが真ん中！地域と学校がつながる新しいカタチ ～地域学校協働活動ってどんなもの？～	市民文化センター 研修室2
4	11月26日	水	10:00~11:30	みんなで育む、心の国際交流 ～くらしの中で出会う世界の友だち～	市民文化センター 研修室2
5	11月～12月			実践！フィールドワーク ～地域のつながりを体験しよう～	市内各所
6	12月10日	水	10:00~11:30	地域みんなで孫育て ～笑顔でつながる！子どもと地域の幸せ時間～	市民文化センター 研修室2
7	2026年 1月14日	水	10:00~11:30	みんなで学ぼう！多様性の社会 ～「ジェンダー」ってよく聞くけど、実際はどういうこと？～	市民文化センター 研修室2
8	1月31日	土	14:00~16:00	広島国際大学&東広島市教育文化振興事業団共催シンポジウム	東広島市芸術文化ホールくらら 小ホール
9	2月18日	水	10:00~11:30	未来へつなぐ シニアと共生のまち～学びが地域の力になる～	市民文化センター 研修室2
10	3月1日	日	14:00~16:00	閉講式 講師：広島国際大学健康科学部 医療福祉学科・社会福祉士 田川 雄一 さん	市民文化センター アザレアホール

# B スポーツ・ウェルネス 専攻コース（健康寿命を延ばし、身体の衰えに備える）

身体を動かしながら、健康とスポーツ活動を通じて、地域づくりと健康寿命を延ばします。



回	日	曜日	時 間	内 容	場 所
1	10月19日	日	14:00～16:00	開講式 講師：新居浜市生涯学習センター 所長 関 福生 さん	市民文化センターアザレアホール
2	10月29日	水	14:00～16:00	アクティブな毎日を目指して！	市民文化センターアザレアホール
3	11月10日	月	14:00～16:00	健康はかる第一歩！私の体を知ろう	市民文化センターアザレアホール
4	12月1日	月	14:00～16:00	毎日の“歩く”を健康貯金に！	市民文化センターアザレアホール
5	12月15日	月	14:00～16:00	心拍でわかる！ムリなく動ける運動のコツ！	市民文化センターアザレアホール
6	12月～1月			ふれあいウェルネス・カレッジ（2回） ～大学生と共に創る、健康と笑顔のウェルビーイング体験～	広島国際大学
7	2026年 1月26日	月	14:00～16:00	1時間に1回ちょっと動こう！	市民文化センターアザレアホール
8	1月31日	土	14:00～16:00	広島国際大学＆東広島市教育文化振興事業団共催シンポジウム	東広島市芸術文化ホールくらら 小ホール
9	2月2日	月	14:00～16:00	ねむりを見てみよう！睡眠のクセを知る	市民文化センターアザレアホール
10	2月16日	月	14:00～16:00	ぐっすり眠るコツをやってみよう	市民文化センターアザレアホール
11	2月23日	月	14:00～16:00	変化を実感！これからも元気に動こう	市民文化センターアザレアホール
12	3月1日	日	14:00～16:00	閉講式 講師：広島国際大学健康科学部 医療福祉学科・社会福祉士 田川 雄一 さん	市民文化センターアザレアホール



# オンライン通いの場づくり養成コース

## (Zoomで地域の健康づくりを支える人材を育成)



ICT活用で高齢者支援を広げる実践スキルを習得します。

回	日	曜日	時 間	内 容	場 所
1	10月19日	日	14:00~16:00	開講式 講師：新居浜市生涯学習センター 所長 関 福生 さん	市民文化センター アザレアホール
2	10月31日	金	10:00~11:30	介護予防の現状と基礎知識	市民文化センター 研修室2
3	11月 7日	金	10:00~11:30	Zoomなどオンラインツールの準備と基本 操作	市民文化センター 研修室2
4	11月28日	金	10:00~11:30	体操等の知識・健康チェック・緊急時の対 応方法等	市民文化センター 研修室2
5	12月 5日	金	10:00~11:30	「コミュニケーションスキル研修」参加者 への声掛け、コミュニティの雰囲気作り、 モチベーションのあげ方、認知面への対応	市民文化センター アザレアホール
6	12月12日	金	10:00~11:30	いきいき100歳体操（オンラインバー ジョン）での実施と注意点	市民文化センター 研修室2
7	12月19日	金	10:00~11:30	いきいき100歳体操での負荷の違いと筋 力増強方法、体力テスト	市民文化センター 研修室2
8	1月16日	金	10:00~11:30	認知面・口腔・栄養の知識と体操の実施	市民文化センター 研修室2
9	1月30日	金	10:00~11:30	実際のリーダーとしての実施 (グループにて)	市民文化センター 研修室2
10	1月31日	土	14:00~16:00	広島国際大学＆東広島市教育文化振興事業 団共催シンポジウム	東広島市芸術文化 ホールくらら 小ホール
11	2月27日	金	10:00~11:30	実際のリーダーとしての実施 (グループにて)	市民文化センター 研修室2
12	3月 1日	土	14:00~16:00	閉講式 講師：広島国際大学健康科学部 医療福祉学科・社会福祉士 田川 雄一 さん	市民文化センター アザレアホール
13	3月 6日	金	10:00~11:30	進行上の課題と改善策の共有、今後の実施 に向けて	市民文化センター 研修室2

# 東広島 熟年マイスター教育講座 申込用紙

ふりがな	
お名前	
年齢	歳（令和7年4月1日現在）
住所	〒
電話番号	( ) -
希望講座	<p>●希望する講座いずれか1つをチェック☑してください</p> <p><input type="checkbox"/> A 地域共生専攻コース</p> <p><input type="checkbox"/> B スポーツ・ウェルネス専攻コース</p> <p><input type="checkbox"/> C オンライン通いの場づくり養成コース</p> <p>※受講要件をご確認ください</p>
備考	<p>●留意点やご要望があればご記入ください。</p>

※お申し込みの際は、募集要項をよくご確認ください。

ウェブでのお申し込みは  
こちらから →





## Higashihiroshima Senior citizen Meister