



温かい春風をほおに受け、堤防歩きを楽しんでいるご夫婦を見かけました。雪に埋もれて縮まっていた心が一気に膨らみ、春を迎えた秋田県民の幸せ感はまた格別です。

秋田県女性会館では、平成26年度の講座がスタートしました。心豊かな生き方を支援し、受講者の希望に応える事業を展開していきます。

### 秋田県女性会館の講座紹介

4月17日の秋田魁新報に、秋田県女性会館講座の受講者大募集の公告が紙面の4分の1のサイズで掲載されましたが、ご覧いただけましたでしょうか。

講座は、大きく生涯学習講座（長期講座と特別講座）とキャリア形成支援講座、女性の健康づくり支援講座の3つに分かれています。50を超える多彩な講座を開催し、皆様の自分らしい生き方を応援しています。

また、講座案内パンフレットは、アトリオンの正面入り口や6階の秋田県女性会館事務室前に置いてあります。秋田県女性会館のホームページにも講座案内を掲載していますので、どうぞご活用ください。



4月17日秋田魁新報



ホームページ



講座案内パンフレット

### 【夜の講座紹介】

講座内容と講師の魅力が、女性会館講座の自慢です。

- 和裁 . . . . . (木)【月4回】 17:30～20:00
- ダンベルとストレッチ体操 . . . . . (木)【月4回】 18:30～19:30
- 茶道 裏千家 . . . . . (金)【月4回】 17:30～20:00
- 茶道 裏千家 男性専科 . . . . . (金)【月4回】 17:30～20:00
- 英会話 . . . . . (金)【月4回】 19:00～20:00
- 社交ダンス . . . . . (金)【毎週】 18:30～20:00

## ★ 新講座のお知らせ ★

### ～なんと！仏画講座です～

6/4～10/15（10回）

教室では、仏画手本帳を墨で写していきます。  
絵が苦手な方でも大丈夫です。

美しい仏様の姿に触れながら、精神的に豊かな時間を過ごすことができます。

講師は、真福寺仏画道場にて指導をお受けになった西村悦子先生です。

### <まず、無料体験講座を！>

日時 平成26年5月16日（金）

13：30～15：30

会場 アトリオン6F女性会館多目的研修室

申込 秋田県女性会館

TEL（018）836-7840

FAX（018）836-7886

## ★女性の健康づくり支援講座★

### ～元気いっぱい、仕事&生活～

○ ゆう子と一緒に元気体操講座  
（火）【毎週】

13：30～14：30

○ 癒しのフットケア講座

6/2（月） 6/16（月）

7/7（月） 7/14（月）

13：30～15：00

○ セルフリンパケア講座

9/8（月） 9/22（月）

10/6（月） 10/20（月）

13：30～15：00

○ 女性の健康づくり講演会

12月上旬の予定

問：「ジェロントロジー：Gerontology」ってなに？

答：それは、人生を豊かにする幸せの学問！

○ 秋田県女性会館の講座受講は、ジェロントロジーの実践！

人間の老化現象を生物学・医学・看護学・理学・工学・法学・経済学・社会学・心理学・倫理学・教育学などの幅広い領域で、多面的・総合的に研究する学問がジェロントロジーです。欧米では1930年代から研究が進められ、日本でも1997年厚生白書でその必要性がうたわれています。

「いつまでも健康に、幸せな日々を送りたい」という誰もが願う望みを叶えるためにはどうしたらよいかを追究する学問で、人々の将来の不安を少なくし、安心して暮らせる社会をつくろうと、大学の研究機関や行政、企業が連携して取り組んでいる新しい学問です。ジェロントロジーの研究が進み、幸せを実感しながら人生豊かな一生を送れるような時代になってほしいと思います。

ジェロントロジーの関連資料の中に、「いくつになっても脳は若返る」「いくつになっても新しい挑戦や変化を求めていくことが脳の健康・身体を健康を保つ秘訣である」「目的や夢をもち、未来志向的に生きる」などの重要性が述べられていました。

秋田県女性会館で行われている講座受講が、脳や身体を健康維持にいかに関与しているかがはっきり分かりました。多くの皆様に情報を提供し、ジェロントロジーの考え方を生かした人生を送っていただきたいと思います。

