



OSADA POWER UP!!

おさだっぶ。

OSADA'S WELL-BEING

\ココロの老化には抗えます！/

あらが

一日一日、年をとっていくことは止められません。
髪が白くなり、骨が脆くなり、筋力が落ち、視力が悪くなる…。
からだの老化は誰にでも必ず起こる、ごく当たり前の現象です。

ただし、こころが老け込むかどうかはあなた次第。
こころの老化現象は阻止できるし、なんなら若返ることも可能です。

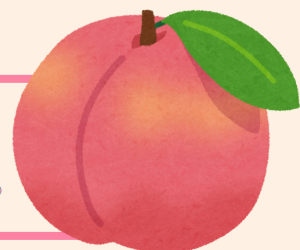
介護保険制度があるから、将来介護状態になってもいいと思いますか？
新薬が開発されたから、認知症になったとしても安心ですか？

どんなに制度が充実し、素晴らしい薬が開発されようとも、
自分らしく健康に人生を歩めるほうが、断然いいと思いませんか？
そのために最も大切で最も効果的な方法、それは、

社会性
～人とのつながり～

こころの健康は、認知症や寝たきりの予防に最も効果的です。
いつまでも元気でいたいと思う方は『おさだっぶ』に参加しましょう！

さあ、社会と人と、つながり続けましょう！



おさだWELL-BEING教室 おさだっぷ

おさだPOWER教室

おさだWELL-BEING教室 "おさだっぷ" は
人生に起こり得る《様々な変化》を自分らしく乗り切るチカラをつけるため
『頼れるその道のプロ』をお招きしてお茶しながら学ぶ、気軽に楽しい教室です



日程	テーマ&講師
9/17 (水)	『おさだっぷ2025オープニング講座！今年も楽しくやりましょー！！/』 『認知症・介護予防に最も大切な ○○○ の話』 ～シニアライフは余生じゃない！おもしろがって生きましょー！～ SHIZUOKA bloom 代表 看護師 石橋 明日香さん
10/15 (水)	『運転しない人も聞いて損ナシ！高齢ドライバー安全運転教室/』 『楽しく学ぶ 安全運転のためのフレイル予防♪』 健康寿命と運転人生を延ばすコツを教えるプロ 前島 るみ子さん NPO法人ぴくにくく 理事長
11/19 (水)	『ステキな迷惑のかけ方講座』 ～子どもに孫に周りの人に、正しく迷惑をかけて生きましょー！死にましょー！～ 長田地域包括支援センター 保健師 向坂 叔子さん 看護師 朝比奈 綾子さん
12/17 (水)	『死の授業 2025』 ～どんな風に生きたいか・どんな風に死にたいか～ 拈華山（ねんげさん）龍津寺（りょうしんじ）住職 社会福祉士 勝野 秀敏 さん
12/24 (水)	『クリスマスイブにお寺の和尚さんとシュールな旅/』 『みんなで行くから怖くない！死の体験旅行』 拈華山（ねんげさん）龍津寺（りょうしんじ）住職 社会福祉士 勝野 秀敏 さん
1/21 (水)	『自分史づくりと生きがい探し』 ～久男さんと考える、“シニア街道”の歩き方～ シニア街道歩き方研究部 部長 白井 久男さん & SHIZUOKA bloom 代表 看護師 石橋 明日香さん
2/18 (水)	『第1回目を超える盛り上がりをもみんなの手で作らましょー！！/』 『おさだっぷパーティー2026』 おさだっぷパーティー実行委員会

8/19(火)～
申し込み
スタート！

会場：長田生涯学習センター（駿河区寺田131-1）

時間：10：00～12：00〔受付 9：30～〕

無料

- ✓9月の講座のみ申し込みが必要です！それ以外は申し込み不要。当日会場へお越しください。
- ✓年齢・性別・お住まいの地域は問いません。ひとりで来ても大丈夫。ひとりにさせません😊
- ✓全ての講座に参加してくれたら嬉しいです♥️（無理な方は興味のある講座だけ単発で参加も可）

申し込み・お問い合わせ
長田生涯学習センター

☎ 054-257-0780

主催：静岡市長田生涯学習センター

共催：静岡市駿河区長田地域包括支援センター

プログラムパートナー：SHIZUOKA bloom