

カフェから紐解く、健康なセカンドキャリアの組み立て方

「定年後も社会とつながりたい」そんな願いを、身近なカフェという視点から考えてみませんか？本講座は、カフェをテーマとした健康づくりや地域との繋がりを楽しく見つけ出し、新しい仲間との出会いや活動から、あなたの明日に彩りを添えます。
受講終了後、希望者には生涯学習センターのイベントにて、本講座で学んだ知識を活かし、来場者にコーヒーを提供するブースもご用意いたします。

定員：15人 資料代：1,500円 会場：生涯学習センター 学習室1・2 他

①	5月26日(火) 10:00~12:00	【知る】 コーヒーから始めるセカンドキャリア — カフェ空間が持つ「居場所」の力と健康 の科学	東京都立大学人文社会学部 教授 長沼 葉月
②	6月3日(水) 10:00~12:00 調理実習室	【試す】 一杯のコーヒーの力 — 栄養と交流がひらく健康の可能性	相模女子大学 管理栄養学科 専任講師 松永 裕美子
③	6月16日(火) 10:00~12:00	【動く】 カフェ動作から紐解く、健康な身体と心を作る 姿勢術	理学療法士 予防運動ジムUPRIGH代々木店 店長 富田 佳澄
④	6月30日(火) 10:00~12:00 調理実習室	【淹れる】 おいしいコーヒーの淹れ方	タリーズコーヒージャパン
⑤	7月14日(火) 10:00~12:00 陽だまりカフェ (成瀬台)	【訪ねる】 地域の「居場所」から学ぶ、新たな「生きがい」の 見つけ方 ～あなたの趣味・興味が地域で広げてみま せんか?～	みんなの居場所「陽だまりカフェ」 安達 聡子
⑥	7月21日(火) 10:00~12:00	【語る】 実践!コーヒーがつなぐ地域の輪 — 生涯学習センターから始まる私たちの挑 戦	健康福祉コース プログラム委員