

自分らしい、目標のある人生を。

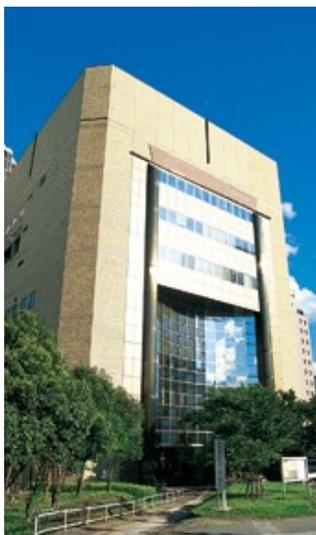
令和5年度

せんだい豊齡学園入学案内

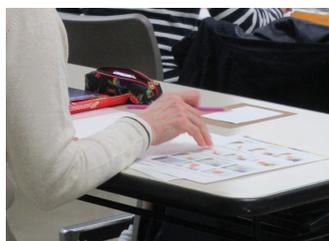
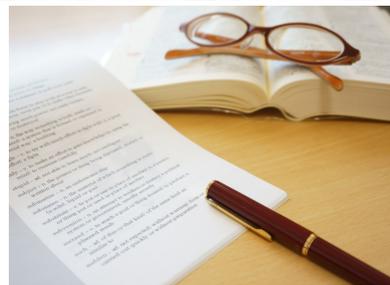
申込ハガキ付

募集期間 令和5年2月6日(月)～3月15日(水) 当日消印有効
[先着順ではありません]

開設場所 仙台市シルバーセンター(青葉区花京院1-3-2)ほか



せんだい豊齡学園は
シニア世代がいくつになっても生きがいをもち
心豊かに安心して暮らしつづけることができる
社会の実現を目指して開講しています。



社会活動コース

● **応募資格／定員** ※既に学園を修了された方は応募できません。※令和5年4月1日現在の年齢です。

50～74歳／80名 ※多数時抽選
仙台市内にお住まいの通学可能な方

● **期間／開設日／時間** ※講座により曜日・時間に変更になる場合があります。

2年間／金曜日／10時15分～14時45分

● **学習日数／受講料** ※1年間の受講料です。別途、教材費・館外学習参加費が必要です。

年間30日／年間 22,000円

75歳からのアクティブライフコース

75歳以上／40名 ※多数時抽選
仙台市内にお住まいの通学可能な方

1年間／金曜日／10時15分～12時00分

※希望者のみ「選択科目」(13時15分～14時45分・有料)があります。

年間28日／年間 12,000円

社会活動コース（2年間）

第1学年		第2学年	
学習領域	学習内容	学習領域	学習内容
入学にあたって	<ul style="list-style-type: none"> ・これからの学園生活について ・学園生活をより豊かに送るために 	はじめましょう 介護予防	<ul style="list-style-type: none"> ・地域包括ケアシステムとこれからの介護予防 ・生活の中に運動を
はじめましょう 介護予防	<ul style="list-style-type: none"> ・めざそういきいき健幸生活 ・健康づくりのセルフマネジメント ・シニアのための食生活 ・生活の中に運動を ・元気のもとは口腔ケアから ・快眠で健康脳 ・高齢期と薬の関係 	地域で安心して 暮らし続けるために	<ul style="list-style-type: none"> ・一日介護体験 ・認知症サポーター養成講座 ・福祉用具について
地域で安心して 暮らし続けるために	<ul style="list-style-type: none"> ・介護保険サービスの基礎知識 ・認知症の医学知識 	コミュニケーション 能力を高める (応用)	<ul style="list-style-type: none"> ・傾聴の心を学ぶ ・世代間の交流を持とう ・レクリエーション活動 ・交流会を企画しよう (学園生のつどいの計画)
コミュニケーション 能力を高める (基礎)	<ul style="list-style-type: none"> ・コミュニケーションの基本 ・怒りの感情管理(アンガーマネジメント) ・伝わる話し方(プレゼンテーション) ・世代間の交流を持とう ・レクリエーション活動 	地域活動と 社会参加 (実践)	<ul style="list-style-type: none"> ・豊齢化社会と私たちの役割 ・学びを実践しよう ・さまざまな地域活動を知ろう ・地域活動の取り組み方 ・ボランティア活動体験 ・介護予防サポーターの活動 ・障害を知る ・仙台発そなえゲーム ・子育て支援について
地域活動と 社会参加	<ul style="list-style-type: none"> ・さまざまな地域活動を知ろう ・ファシリテーションの基本 ・地域活動を企画しよう ・社会参加事例の紹介 ・チームビルディングトレーニング ・ガイドボランティアとともに ・シニア学び合い講座 	高齢期の生活を 豊かに	<ul style="list-style-type: none"> ・夏期特別講座 ・家計を見直してみよう ・伝わる文章の書き方 ・空を見上げたくなる話 ・よくわかる相続と遺言 ・仙台のまちづくり ・終活の考え方
高齢期の生活を 豊かに	<ul style="list-style-type: none"> ・夏期特別講座 ・暮らしの中のICT ・特殊詐欺の手口と対応策 ・仙台のまちづくり ・わたしたちの暮らしと循環型社会 ・身近な仙台の自然 ・普通救命講習 	知的な好奇心を もとう (文化・文学・歴史)	<ul style="list-style-type: none"> ・四ツ谷用水について ・伊達騒動の真相 ・伊達文化の展開 ・参勤交代と街道 ・仙台藩の商業 ・仙台藩における武士の暮らし ・幕末の仙台 ・杜の都仙台の成り立ち ・平泉文化について(館外学習) ・宮城の大地の歴史
知的な好奇心を もとう (文化・文学・歴史)	<ul style="list-style-type: none"> ・宮城の古代史 ・仙台の戦国時代 ・仙台の城 ・伊達政宗と仙台城下町の成り立ち ・歌舞伎入門 ・土井晩翠について ・宮城の地名 ・仙台の食文化 ・仙台の方言 	全体活動	<ul style="list-style-type: none"> ・入学式・修了式 ・新入生歓迎会 ・学園生のつどい ・豊齢学園・豊齢ネット交流会
全体活動	<ul style="list-style-type: none"> ・入学式・修了式 ・新入生歓迎会 ・学園生のつどい ・豊齢学園・豊齢ネット交流会 		

※各コースとも学習内容が変更される場合があります。

※第2学年時(令和6年度)については、シルバーセンターの大規模改修工事を予定していることから、開設場所を変更する予定としております。

75歳からのアクティブライフコース（1年間）

学習領域	学習内容
入学にあたって	・これからの学園生活について
はじめましょう 介護予防	・めぞういきいき健康生活 ・健康づくりのセルフマネジメント ・シニアのための食生活 ・生活の中に運動を ・元気のもと口腔ケアから ・快眠で健康脳 ・高齢期のうつと閉じこもり予防
地域で安心して 暮らし続けるために	・介護保険サービスの基礎知識 ・認知症サポーター養成講座
コミュニケーション 能力を高める	・コミュニケーションの基本 ・怒りの感情管理（アングーマネジメント） ・レクリエーション活動 ・世代間の交流を持とう ・仙台まちあるき（館外学習）

学習領域	学習内容
地域活動と 社会参加	・さまざまな地域活動を知ろう （社会参加とボランティア）
高齢期の生活を 豊かに	・夏期特別講座 ・暮らしの中のICT ・特殊詐欺の手口と対応策 ・終活の考え方
知的好奇心をもとう （文化・文学・歴史） ※選択科目 （受講希望制）あり	・芭蕉と「奥の細道」 ・表現の世界を知る
全体活動	・入学式・修了式 ・新入生歓迎会 ・学園生のつどい ・豊齢学園・豊齢ネット交流会

選択科目（受講希望制）

通常の講義とは別に、受講希望者に「社会活動コース」で実施するカリキュラムを1講座500円で受講することができます。

- ・宮城の古代史 ・仙台の戦国時代 ・仙台の城 ・伊達政宗と仙台城下町の成り立ち ・歌舞伎入門
- ・土井晩翠について ・宮城の地名 ・仙台の食文化 ・仙台の方言

申込を希望する方は、こちらのハガキでお申込みください。

※シルバーセンター5階受付
窓口でも申し込みできます。

仙台市シルバーセンター案内図



交通手段

J R
地下鉄

「仙台駅」または地下鉄南北線「広瀬通駅」から東北電子専門学校を目印に徒歩8分

バス

「仙台駅前」下車、東北電子専門学校を目印に徒歩8分
「花京院シルバーセンター前」下車、徒歩3分

私は、せんだい豊齢学園

- 社会活動コース
 75歳からのアクティブライフコース

に入学を申し込みます。（希望コースに☑を入れてください。）

ふりがな 氏名	
住所	仙台市 区
電話番号 携帯番号	— — — —
生年月日 （年齢）	昭和 年 月 日生 （ 歳） 令和5年4月1日現在の年齢です。

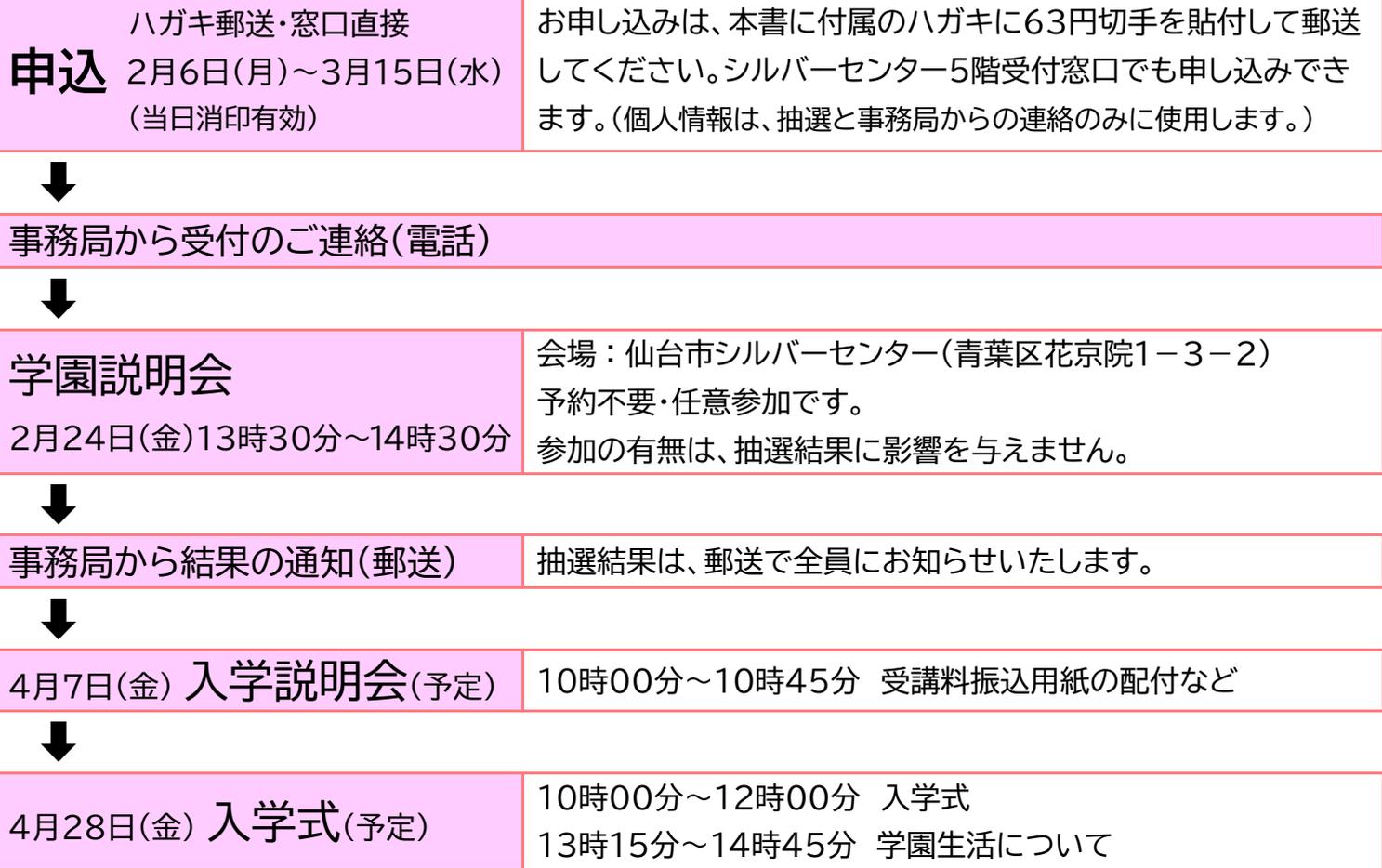
投函前

上記の項目をすべて記入しましたか？

確認

63円切手を貼りましたか？

申し込み～入学のながれ



きりとり線

郵便はがき

9 8 0 0 0 1 3

63円切手を
お貼り下さい

せんだい豊齢学園事務局
行

仙台市青葉区花京院1丁目3-2
仙台市シルバーセンター5階

きりとり線

学園生の声



一流の先生による専門的な講義が興味につながり楽しく学ぶことができた。

社会活動コース女性

生活の目標ができた。
知人・仲間ができた。
サークルの立ち上げができた。

社会活動コース男性

久しぶりの授業(緊張感)に不安があったが、何とか成し遂げた満足感でいっぱいです。新しい出会いがあったことに感謝します。

アクティブライフコース女性

お問い合わせ先

せんだい豊齢学園事務局

公益財団法人 仙台市健康福祉事業団
(シルバーセンターいきがい推進課)

〒980-0013

仙台市青葉区花京院1-3-2 仙台市シルバーセンター5階

TEL 022-215-3129 FAX 022-215-4140

E-mail : ikigai@sendai-hw.or.jp

せんだい豊齢学園

検索