

平成26年度(2014/4-2015/03)活動計画

2014/8/23更新

月	日程	定例会	テーマ	対象者
4月	6日 (日)	○	総会 仲間作り(コミュニケーションタイム) 6月活動の確認 7月講座の説明	会員
5月				
6月	1日 (日)	○	屋外活動: 深大寺と神代植物園バラ散策 7月講座の確認	会員
7月	20日 (日)	○	食生活から見た健康その1 テーマ:高齢者の食生活と健康(仮) 講師:福岡ひとみ 東京都消費者センター派遣講師 9月活動の確認 他	会員 + 会員招待 会員
8月				
9月	7日 (日)	○	屋内活動: (案)お誕生会(1月-9月) ・ケーキカット ・自分を語る、関心があること、共有したいことなど 10月活動の討議&説明、確認 他	会員
10月	5日 (日)	○	屋外活動: (案)東京の歴史を感じる会 11月講座の討議&説明、確認 他	会員
11月	16日 (日)	○	公開講座:コラーゲンの老化は万病の元 ~コラーゲンの老化がもたらす身体への弊害を学び 元気で高齢期を迎えるためその予防から人工関節 手術までを学ぶ 講師:斎藤 充(さいとう みつる) 東京慈恵会医科大学 整形外科准教授 1月活動の討議&説明、確認 他	一般 & 会員 会員
12月				
1月	11日 (日)	○	新年会+お誕生会(9月-12月) ・自分を語る、関心があること、共有したいことなど 2月公開講座の討議&説明、確認 他	会員
2月	7日 (土)	○	公開講座:アンチエイジング いきいき伸ばそう健康寿命 介護施設のお世話にならないで、長生きするた めの新しい和食(栄養学)のすすめ 講師:神田裕子(かんだひろこ) 東京医療保健大学 医療保健学部 医療栄養学科准教授 今後(来年度)の予定について討議&確認 他	一般 & 会員 会員
3月				

開催日: 原則、第一日曜日(講師派遣は除く)

開催時間: 原則、屋内活動13:00-16:00(17:00)、屋外はその都度決定