

講座番号
15

退職後の健康と人生を支える 「ケアウィル」講座

五福
実践講座

講座 ID : 22515

2023年1月21日(土)～2023年3月18日(土) (計4日間12時間40分)

〈講座概要〉

富山大学で研究開発した退職後の第2の人生をサポートする「ケアウィル」プログラムを公開します。居場所や役割が大きく変わる退職期にどのような取り組みが人生を豊かにするのかについて学び、人生100年時代の豊かな暮らしを実現する退職後を設計します。

◆募集定員	15名
◆受講対象者	一般
◆受講料	7,300円
◆申込期限	2023年1月6日(金) 17:00
◆実施場所	五福キャンパス共通教育棟B棟1階 生涯学習部門第1学習室
◆特記事項	

◆講座内容

回数	期日	時間	題目	講師氏名	所属・職名
1	1月21日(土)	13:30～14:30	ライフコースと退職期	立瀬 剛志	医学部・助教
2		14:40～15:40	現代における健康とその意味		
3		15:50～16:50	人との関わりとライフケア		
4	2月4日(土)	13:30～14:30	高齢期の活動を支援する社会の窓口	新鞍真理子	医学部・准教授
5		14:40～15:40	退職後の日々の暮らし	藤森 純子	NPO法人 みどりの風・ 理事
6		15:50～16:50	ポジティブエイジングに向けたセルフモニタリング		
7	2月18日(土)	13:30～16:50	ケアウィルプランニング	立瀬 剛志	医学部・助教
8	3月18日(土)		ケアウィルプレゼンテーション		

〈備考〉

- ・県民カレッジ単位：10単位
- ・講座の詳細については、杉谷キャンパス（P5）にお問い合わせください。

★講座のキーワード★

「ライフキャリア」「ウェルビーイング」「人生プラン」

★身につくスキル・目標★

「エビデンスに基づいて人生の転機を迎えるためのスキルを習得しライフプランを作成します」

★講師からの一言★

「キャリア発達や精神保健など人生を豊かにする学問領域を学び、人生の転機に備える講座です」