

シニアによる趣味や文化、社会活動で培われた体験談などの無料講演会

第15回

川崎シニアネット講演会

会場とオンライン会議 Zoom にて開催する講演会です。自宅(Zoom)からでも参加可能ですが、できればお友達をお誘いの上会場にて気楽にご参加ください。

100



私のひと言「出会いが人生 100 年時代へのパスポート」

～**尽きせぬ出会いを求めて**～

川崎シニアネット会員 岡本東栄

近年、「人生 100 年時代」が話題となる中、身近にも生き生きとして人生を謳歌されている諸先輩方がおられます。今日はそんな元気な方々をご紹介しますながら、私自身の思いやありたい姿についてのお話をさせて頂き、皆さま方と一緒に人生 100 年時代に向けての生き方について考えてみたいと思います。

ガイド気分で街を歩きますか？

東京シティガイドクラブ 浅岡昌子

～**神田を街歩きガイドと一緒に巡り、歴史知れば、違った風景に会えます**～

旅に出るとき、下調べをすると、何倍も楽しさを見つけることができます。

都内でもその街の歴史を知り、深掘りすると特色が見え、街の違った顔に会えます



健康長寿研究所が提案する

「**ピンピンコロリ**」の生き方

健康長寿研究所・所長 中川 彰

健康寿命を伸ばすためには、健康管理が非常に重要です。健康寿命とは、健康で自立した生活を送ることができる期間のことを指し、単に寿命を延ばすのではなく、生活の質を維持するための目標となります。健康寿命を伸ばすための健康管理のポイントを説明します。



- ◆ 日時： 2024年10月30日(水)
午後1時30分～4時40分(開場1時)
- ◆ 会場： てくのかわさき1階 第1&2研修室
及びオンライン会議Zoomによる
- ◆ 対象： 原則50歳以上
- ◆ 定員： 会場40名 & オンラインZoom30名
- ◆ 申込方法： 下記より (費用：無料)
<https://kawasaki-snet.com/koen/>
- ◆ 締切： 10月25日(金)
- ◆ 注意事項：



- ① 会場に参加される方で、当日発熱がある場合はご遠慮願います。
 - ② オンライン会議Zoomにて参加される方には、開催前にZoom招待メールを送付します。
事前にZoomの試験をお願いします。なお、マイクはミュートで質問はチャットとなります。
- ◆ 主催： 川崎シニアネット(KSN)

ごえん楽市 2024

～市民活動を知って、体験して、応援しよう～

ごえん楽市は、かわさき市民活動センター主催で、市内で活動する市民活動団体が参加し、ワークショップ、販売、専門相談、映像、パフォーマンスなど多彩な企画を通して活動の紹介を行います。ぜひ、ご来場ください



ごえん楽市

- ◆ 日時： 2024年11月16日(土)
10時30分～15時30分
- ◆ 会場： かわさき市民活動センター&中原市民館
- ◆ 入場： 無料

川崎シニアネットのブース(スマホ/パソコン相談)

- ◆ 小規模団体様へ
無料 Google サービスを利用したホームページ作成等の支援
総務省デジタル推進支援活動によるスマホ勉強会への講師派遣
- ◆ 一般の来場者様へ
スマホの基本的な操作方法、災害時の利用法、Line の使い方等

ブースの場所: 中原市民館2階ホール



川崎シニアネット(KSN)のご紹介

一つのメーリングリストを全会員が共有し、
情報交換する川崎市を中心としたシニアのクラブ

情報化時代に対応
するためのパソコン
/スマホ等の勉強会



メール/HP/掲示板
(写真、メッセージ)
による情報交換



対面とオンライン
Zoom の活用

会主催のイベントや会員が発案して
実施する散策会や趣味の会

川崎シニアネット
ホームページ

<https://kawasaki-snet.com>

会主催の活動

- ◆ 総会&懇親会 (年1回)
- ◆ 講演会 (年1回)
- ◆ パソコン/スマホの勉強会 (月1回)
- ◆ Zoom サロン (月1回)
- ◆ 文化祭 (作品を HP にて掲載)
- ◆ 散策 (年数回)

指とま活動

- ◆ 英語の会 (月2回)
- ◆ ボウリングの会 (月1回)
- ◆ Zoom 健康麻雀 (月1回)
- ◆ LINE オープンチャット (随時)
- ◆ スマホサロン (勉強&相談) (月1回)
- ◆ 散策 (年数回)