

2023年9月 BAAシニアセミナー（会場開催）ご案内

人生 100 年時代、世界に例をみない急激な少子高齢化が進んでいるわが国では、社会・経済・生き方が急速に変わりつつあります。学びを始めるには年齢は関係ありません。同世代を生き抜いて来たシニアの方が楽しく学ぶ場です。これからの充実した人生を過ごすための情報を提供いたします。

9月テーマ：「楊名時太極拳で心身ともに健康に」 ～呼吸・気の流れを意識してゆったりと動いてみよう～

【講座概要】

姿勢・体幹を意識して、気功法の八段錦と楊名時太極拳の 24 の型を動いてみましょう。腹式呼吸や気の流れを意識しながら気持ちを楽にゆったりと無理せずに動いていきます。

服装は自由です動きやすい服装で、是非ご参加ください。

☆ 日 時：9月13日（水）13：15～14：45（いつもと時間が変わっています）

☆ 開催場所：高円寺区民センター（建物名：セシオン杉並）

レクリエーション室（地下1階）

住所：〒166-0011 杉並区梅里1丁目22番32号

アクセス：東京メトロ丸ノ内線「東高円寺駅」

下車徒歩5分または「新高円寺駅」下車徒歩7分



☆ 参加費：会員 1,000円/回、非会員 1,500円/回

料金は、前納（会場での支払いも可能）でお願いします。一括前納も可能です。

一括前納の場合で参加できない回分は翌年への繰り越しも可能とします。

振込先 三菱UFJ銀行 虎ノ門支店（普）口座番号 0696750

みずほ銀行 東京営業部（普）口座番号 4114807

三井住友銀行 日比谷支店（普）口座番号 5918396

ゆうちょ銀行 口座記号：00110-8 口座番号：571691

口座名 一般社団法人ビューティフルエージング協会

☆ 参加方法：直接開催会場までお越しください

行き方等不明な場合は（事務局担当：大庭）ooba@baa.or.jp までご連絡下さい

☆ 講師：山田 清美 先生 【楊名時太極拳師範】

【自己紹介】

楊名時太極拳を始めて36年になります。師範として、光ヶ丘NHK文化センターなどで講師をしていました。現在は西武・池袋コミュニティカレッジで太極拳・気功法の指導をしています。



..... BAAシニアセミナー申込書

ふりがな
名前：

Eメール：

お申込先メール：ooba@baa.or.jp（大庭）

又はこちらから⇒<https://onl.sc/WrTuUX1>



2023年度シニアセミナー予定表

月	日	講師	テーマ	講座概要
4	12	荒武 誠	金融運用市場状況	ドル・円相場の変動要因と今後の為替相場見通しを解説
5	10	春田 信義	独学勉強法	技術進歩が加速化している時代では、常に新しい知識をWEB等で吸収する方法を解説
6	14	池上 義雄	遺言作成	遺言の作成に特化し、その限界をどのようにクリアしていくかを考え家族信託等の活用を考える
7	12	濱田 俊	音楽の楽しみ方	音楽のジャンルにとらわれず作曲家、曲の背景などを掘り下げ音楽の楽しみを深める
8	9	森 里華	思春期の子供・孫とのコミュニケーション	思春期の特徴（心・体・脳）、取り巻く環境を踏まえたうえで、どのようなコミュニケーションをとっていけばよいかを一緒に考えます。
9	13	山田 清美	気功法を意識しながら楊名時太極拳を楽しむ	楊名時太極拳を始めて36年になり、師範として指導に当たっています。腹式呼吸・体幹・気功を意識してする太極拳は、心身共に健康を維持するのに役立ちます。
10	11	春田 信義	アドラー心理学	人間の苦悩はすべて対人関係から生まれるものであると主張して、自身の「個人心理学」を提唱した。
11	8	松倉 壯典	ストレスマネジメント	・ストレスのセルフケア（全年代対象） ・ストレスのメカニズム（モデル）と具体的対処法について考える
12	13	浦田健一郎	公的年金の将来は大丈夫か	現役世代が支える公的年金制度は、現役人口の減少で支えられなくなっている。制度の在り方を考える。
1	10	埴 猛	認知症になっても困らないために	認知症者とのコミュニケーション
2	14	甲斐幸一郎	生涯現役を目指すために「ライフデザイン・アドバイザーの提言」	シニア世代のキャリアプラン作成では、100歳も意識した自己分析が必要です。
3	13	天野 富夫	幸福度を上げるために	幸福度を上げるためのキャリアプラン

※講師は全員ライフデザイン・アドバイザーです。

※テーマ・講座概要は多少変更になる可能性があります。