

### 1 令和7年度開講実績

回	開催日	内 容	参加者数
1	令和7年 8月1日(金)	演題：「人生最期はドヤ顔で ～生前整理は『生き活』です～」 講師：GOODLIFE-100 代表 馬野 邦枝 氏	163人
2	令和7年 10月16日(木)	演題：「笑って元気に健康長寿 ～1日1回大笑いのススメ～」 講師：一般社団法人 日本笑いイノベーション学会理事 医療法人 桜翔会中辻医院 副院長 福岡 篤彦氏	142人
3	令和7年 12月19日(金)	社会見学(バス7台) 京都府(天橋立・伊根湾見学)	209人
4	令和8年 3月26日(木)	演題：「歌って笑って元気に若返り！」 講師：MCI(軽度認知障害)専門士 ミュージックインストラクター養成学院認定 歌唱療法士 皆美 久音氏	-人

### 2 講座の内容

#### 1 「人生最期はドヤ顔で ～生前整理は『生き活』です～」

講師に、GOODLIFE-100 代表の 馬野 邦枝氏を迎えて、「人生最期はドヤ顔で ～生前整理は『生き活』です～」をテーマに、防災と生前整理の観点から具体的な行動案についての講演を行った。

生前整理は「終活」ではなく、最期まで後悔の少ない人生を送るための「生き活」であることを学ぶことができた。

#### 2 「笑って元気に健康長寿 ～1日1回大笑いのススメ～」

講師に、一般社団法人 日本笑いイノベーション学会理事の福岡 篤彦氏を迎えて「笑って元気に健康長寿～1日1回大笑いのススメ～」をテーマに、笑い与健康長寿の関係性を医学的な根拠から講演された。

参加者を巻き込んでの笑いヨガでは、会場が大きな笑い声に包まれた。



#### 3 社会見学(天橋立・伊根湾見学)



バス7台にて、京都府天橋立及び伊根湾を訪れ、現地研修を行った。

「海の京都」と言われる京都府北部を訪れ、特別名勝の自然景観と、歴史ある地域文化の双方向から、深い学びを得ることができた。

#### 4 「歌って笑って元気に若返り！」

講師に、MCI(軽度認知障害)専門士の 皆美 久音氏を迎えて、ストレッチや呼吸法を含めた楽しい歌唱と脳のトレーニングを行い、頭と心の健康について学ぶ予定。