

# 「人生100年」



## 楽しく元気に生きるための ワークショップ!

**時間** 10:00~12:00

**会場**

ソレイユさがみ  
セミナールーム2

**定員**

20名(定員の50%以内です)

**参加費**

無料

**申込み**

事前に、HP・電話・  
FAXにてソレイユ  
さがみまで。  
8/19から受付開始

**保育**

2歳から未就学児  
の保育あり  
(要予約・無料)

### 1日目

健やかに生きるために  
~脳・腸・筋トシ体験~

講師: 穴戸 佳子さん  
日時: 9月14日(水)

### 2日目

「こ・と・ば」に  
チャレンジ  
~漢字クイズ・  
言葉遊び~

講師: 依光 玉恵さん  
日時: 9月21日(水)

### 3日目

The Magic ★  
~楽しいマジックに  
挑戦~

講師: 石川 慎二郎さん  
日時: 9月28日(水)

### 4日目

お話の世界にようこそ  
~昔話・紙芝居・絵本・朗読を楽しもう~

講師:  
黒田 純子さん      宮川 美智子さん  
吉村 長次さん      松坂 眞紀子さん  
日時: 10月5日(水)

### 5日目

みんなで話そう☆  
好きなこと  
~好きを生きる~

講師: 穴戸 佳子さん  
日時: 10月12日(水)

#### 【お問合せ・お申込み】 ソレイユさがみ

〒252-0143 相模原市緑区橋本6-2-1 シティ・プラザはしもと内 (イオン6F)

TEL:042-775-1775 FAX:042-775-1776

HP:www.soleilsagami.jp 受付時間:9時~21時50分

主催 ソレイユさがみ (相模原市立男女共同参画推進センター)

《指定管理者:特定非営利活動法人男女共同参画さがみはら》

企画団体 NPO法人学びサポート研究会

— シティ・プラザはしもとは、市営駐車場(有料)に隣接しています —

ソレイユさがみQRコード



ご参加の際は検温・消毒・マスク着用  
にご協力をお願いします。