



エイジレス・ライフのすすめ

中高年が 年齢にとらわれず 生き生きと暮らすには！

10月17日(木)～11月21日(木) 毎週木曜日 全6回
午後2時～4時(第3回のみ4時30分)

◎場所：橋本公民館 (JR 橋本駅北口前 イオン橋本店6階 シティ・プラザはしもと内)

◎費用：1,800円(料理の材料代を含みます。初回に集金) ◎定員：30人(先着順)

◎申込：橋本公民館へ 窓口または電話 ☎ 042-771-1051

◎持物：第3回(エプロン、三角巾、ふきん)、第5回(タオル)

◎講座の内容：

回数	開催日	テ - マ	講 師
1	10月 17日(木)	エイジレス・ライフのすすめ	瀬沼 克彰
2	10月 24日(木)	心の健康を知ろう	穴戸 佳子
3	10月 31日(木)	健康に良い食事を作ってみよう	桜井 ミノリ
4	11月 7日(木)	特別養護老人ホームで暮らすということ	小林 さえ子
		奥さんを介護した体験談	狩野 陽二
5	11月 14日(木)	笑いと健康！歌を唄いながら体操	木下 祐一
6	11月 21日(木)	生涯現役で楽しい地域活動家の話	進士 克己
		皆でディスカッション～生き生きと暮らす	皆さん

講師のプロフィールは裏面をご覧ください。 講座内容の問合せ ☎ 090-9373-2965



主催 NPO 法人 学びサポート研究会
共催 相模原市立橋本公民館

