

# 「人生100年」 始めよう挑戦！

年齢にとらわれず、新しいことに挑戦・体験してみましよう！

生活安定と自立支援にはエイジレス・ライフが不可欠です。

【内閣府のエイジレス・ライフの定義】

「高齢者が年齢にとらわれず自らの責任と能力において自由に生き生きとした生活を送ること」

| 開催日       | 内 容                      |
|-----------|--------------------------|
| 10月21日（木） | ゲームに挑戦！～フレイル予防・認知症予防～    |
| 10月28日（木） | 手品に、あなたも挑戦！              |
| 11月4日（木）  | エニアグラムで性格・タイプチェックをしてみよう！ |
| 11月11日（木） | お話の世界で楽しもう！～語りと紙芝居～      |
| 11月18日（木） | みんなで意見交換はいかがですか？         |

会場 ソレイユさがみ セミナールーム2

時間 10時～11時30分

募集人数 各回20名（お部屋の定員の50%以内です）

参加費 無料

申込み 事前に直接又は、HP・電話・FAXにてソレイユさがみまで。10/1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）

—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—

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](http://www.soleilsagami.jp) 受付時間：9時～16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＞

＜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＞

企画団体 NPO 法人学びサポート研究会

ソレイユさがみ QR コード

