

長岡京市 第1期 60代・70代のシニア大学「自分イノベーション」
入校式 記念講演

高齢期を 毎日、明るく、元気に過ごす！

2018年3月23日（金）

シニアライフ・プランナー、調理師 吉田清彦

於：長岡京市 図書館 3階 会議室

1. 「健康寿命」について
2. あなたの「いきいき長寿度」をチェックしてみましょう
3. あなたは、これまで何のために働いてきましたか？
4. 充実した人生のために必要なもの
5. 毎日、明るく、元気で過ごす方法
 - (1) 食事
 - (2) 運動
 - (3) 睡眠
 - (4) 心の健康
 - (5) 脳の健康
6. 地域デビューのすすめ ～地域で自分の居場所をつくる～
(地域での居場所づくり・仲間づくり／心豊かに、元気に生きる)
※とりあえず (1) 情報を集める
(2) 参加してみる
7. コミュニケーション・カード記入