

中高年男性のための／

受講者募集

人生再設計のススメ

～会社人間から生活人間へ～

定年後を健康で、楽しく、豊かに生きる



あなたの定年後の人生は充実していますか。

定年後は収入面、人との関係、妻との関係、健康面など、あらゆることが大きく変化します。定年後の人生を豊かで、充実したものにするためには、それまでの会社中心の生き方を一度リセットして、自分で自分の人生を「設計し直す」ことが大切です。家庭や地域での居場所づくり、仲間づくり、健康づくりなど、「人生再設計」の方法について、全国各地の講座・講演会で評判の講師が具体的にお話しします。

健康長寿のための食生活の提案や、「健康で長生きするためのカンタンからだほぐし体操」の実演もあります。定年前の方や、すでに定年退職されている方もどうぞ。

ご夫婦でのご参加も歓迎します。

日時 平成22年 **2月12日(金)**
午後1時半～4時

講師 **吉田清彦**さん(プランナー、調理師)

会場 **高島平図書館3階 視聴覚室**

高島平3丁目13-1 都営三田線「高島平駅」西口下車 徒歩4分
駐車場はございませんので、ご来場の際公共交通機関をご利用ください

対象 **板橋区内在住・在勤の方 (定員40名)**

お申し込み **電話で高島平健康福祉センターへ
1月12日(火)より受付**



参加費
無料!!

人生を
もっと
楽しく
生きる

お問い合わせ

高島平健康福祉センター

☎ 03-3938-8621 松宮、土井