

第1回 **がんばれ！おやじ講座**

人生を
もっと
楽しく
生きる

第二の人生の楽しみ方



定年後を健康で、心豊かに生きる

定年後の第二の人生を楽しく、充実して生きるためには、どうすればよいでしょうか？

家庭や地域での居場所づくり、仲間づくり、健康づくりやボランティアなど、これからの人生に役立つ情報や楽しみ方を、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、長生きするための簡単カラダほぐし体操」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。

**受講料
無料!!**

※ 体を動かしやすい服装でおいでください

日時

平成 22 年 **5 月 9 日 (日)**
午後 1 時半～4 時

講師

とてもわかりやすく、役に立つと各地で評判の
吉田清彦さん (調理師、プランナー)

会場

アスティアかさい 3階 集会室

対象

中高年の男性 (ご夫婦での参加も可) (定員50人)



**お申し込み・
お問い合わせ**

加西市 北部公民館 または、
TEL 0790-45-0103 FAX 0790-45-0886
加西市 男女共同参画センター
TEL 0790-42-0105 FAX 0790-42-0133

主 催／北部公民館・自治参画課(男女共同参画センター)共同事業