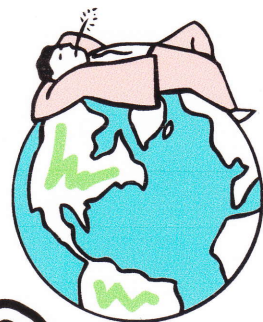


定年後を健康で、楽しく、 こころ豊かに生きるための



男の生き方セミナー

これまで、時間の大半を会社や仕事に費やして、頑張ってきたあなた。これからは、自分のために時間を使って、より楽しく、自分らしく過ごしてみませんか？
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、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。

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。

2回コース
受講料
無料!!

1回目 11月17日(水)

午後1時半～4時

人生再設計のすすめ

第二の人生を楽しく、充実して生きる

定年後の第二の人生を楽しく、充実して生きるためのノウハウを学びます。

2回目 12月1日(水)

午後1時半～4時

さびない体と心をつくる

健康で、長生きするために

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。

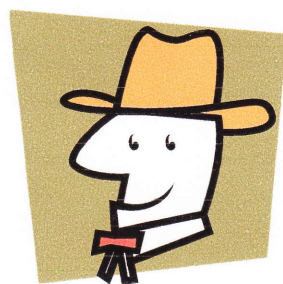
● **会場**：垂水区役所 2階 健康教育室

(JR・山陽 垂水駅下車、北東徒歩5分)

● **募集人数**：30名程度 (応募者多数の場合は、抽選)

とてもわかりやすく、役に立つ講座と各地で評判の

● **講師**：吉田清彦さん (調理師、プランナー)



■講師のこれまでの講座の受講者の感想から

*大変参考になりました。できることからやってみたいと思います。

*定年後の男性の生活ぶりについて、必要なこと、足りないことがはっきり見えてきた。

*日頃、何気なく日々を過ごしていたが、家族のこと、将来のことなど考えて、目標などをもつことが大切と教えられた。

*講義だけでなく、身体を動かすトレーニングのやり方まであって、楽しかった。

● **お申し込み方法**：下記まで電話、またはFAXでお申し込みください。

お申し込み・

お問い合わせ先

垂水区 保健福祉部 健康福祉課 あんしんすこやか係

電話 (078)708-5151(内線318) FAX (078)709-6006