



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

2回コース
受講料
無料!!

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楽しくお伝えします。定年前の方や、すでに定年退職されている方もどうぞ。たくさんのご応募をお待ちしております。

1回目

11月1日(火)

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

11月15日(火)

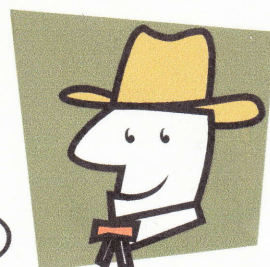
午後1時半～3時

さびない体をつくる

～ウォーキングで健康な毎日を～

健康で長生きするために、簡単にできる効果的なウォーキングを運動指導士が伝授します。

- 会場 : 垂水区役所 2階 健康教育室
- 募集人数 : 先着 30 名
- 講師 : 1回目 吉田清彦さん (調理師、ライフプランナー)
2回目 金崎正義さん (神戸アスリートタウンクラブ)



■ 昨年の「男の生き方セミナー」受講者の感想

* 具体的に明日からの生活改善になるヒントをもらいました。今後の生き方、暮らし方に大変参考になりました。

* 今まで自分で気づいていなかった点、その他参考になることが多く、大変勉強になりました。
* 健康体操が役に立ちました。楽しかったです。

昨年度、このセミナーで仲間になった方たちが、現在も地域で活動されております！

- お申し込み方法 : 下記まで電話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)