

「人生100年時代を

＜榎原市市民活動
公募事業＞

いきいき過ごすセミナー！！

参加者募集

人生100年時代と言われる長寿人生を、健康で楽しく、生き生きと過ごす生き方を考え、愉快的体験をするセミナーです。中高年の皆様の参加をお待ちしています。

※ 参加費：1,000円（3日分）
1日参加の場合は500円

※ 定員：榎原市民・20名
下蘭の申込書の項目を携帯にお電話またはメッセージを送信ください。

人生100年時代の
生き方を考えよう



ラフターヨガ



ディスコン

マイノートを書こう

フレイル予防について



音楽セッション

日時	9月20日（土） 10月4日（土） 18日（土） 各13:30～16:30		
会場	榎原市八木地区公民館（TEL 0744-23-6943） （近鉄榎原線八木駅・南口から東南へ徒歩約6分）		
プログラム	9月20（土）	10月4（土）	10月18（土）
	人生100年時代の 生き方を考える 軽スポーツ 「ディスコン」体験	フレイル予防と チェック ラフターヨガと 健康体操 地域活動の奨め	マイノート（老齢化の 生活設計書）を！ 音楽セッション「唄 えば命の泉湧く」 セミナーまとめ
持参品	筆記具、飲み物、マスクは自由		
主催	一般社団法人 奈良県健康生きがいづくり協議会		
後援	榎原市、榎原市社会福祉協議会		

参加申込先：次の携帯へお電話、またはメッセージを送信ください。

大林久信 090-4033-4111 または 大沼千代子 携帯080-3035-0068

＜参加申し込み書＞

お名前 参加日（記入）3日間とも、 日と 日のみ
連絡先 ご住所 〒 携帯番号
PCのEメール 自宅TEL

「人生100年時代いきいきセミナー」開催目的

人生100年時代を迎えた中高年齢の皆様が健康と生きがいを持って快適に過ごすために必要な情報を得て、充実した長寿人生を送るキッカケをつくっていただく。

このセミナーにより健康寿命の延伸に心し、運動推進・地域活動・社会参加の大切さを感得されるとともに、長寿人生の生活設計の必要性を体得し地域との連携強化を目指していただく。

◆奈良県健康生きがいづくり協議会ご案内◆



ロゴマークの意味

人と人との触れ合いを重視、限りなく無限の力を信じ、四方に広がる充実の人生

奈良県健康生きがいづくり協議会は、健康生きがいづくりアドバイザーが中心となって中高年齢者の人たちが充実した人生を送るきっかけをつかんでいただくお手伝いをする一般社団法人です。平成7年10月設立以来、30年活動を展開して参りました。

主な活動実績

- ・生きがいを探る講座
- ・認知症予防講座
- ・新視点から探る夫婦の生きがい講座
- ・体と心のリフレッシュ塾
(太極拳・ヨガ・ニュースポーツ「ディスコン」体験教室 など)
- ・地域交流・親睦活動(自然・歴史散策・等々)
- ・アドバイザーの人材養成

