

# 「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、体験するセミナーです。中高年の皆様の参加をお待ちしています。

※ 参加費：1,000円

※ 定員：榎原市民・30名

(定員になり次第締切)

下蘭の申込書でFAXまたはお電話ください。

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14日(土) 21日(土) 28日(土) 各13:30~16:30		
会場	榎原市中央公民館 (TEL 0744-22-2001) (近鉄榎原線八木駅・南口からバス乗車約5分、小房で下車、徒歩5分)		
プログラム	9月14日	9月21日	9月28日
	人生100年時代の 生き方を考える ラフターヨガと 健康体操	フレイル予防と チェック 軽スポーツ 「ディスコン」体験	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」
持参品	筆記具、飲み物、マスクは自由、9/14と21は上靴		
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：FAXまたはお電話ください。

大林久信 Fax 0743-53-0291 または 大沼千代子 携帯080-3035-0068  
携帯 090-4033-4111

### ＜参加申し込み書＞

お名前

自宅TEL

携帯

連絡先 ご住所 〒

PCのEメール

スマホ・アドレス

## 「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者が健康と生きがいを持って快適に生きる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る。このセミナーにより健康寿命の延伸に心し、運動推進・社会参加の意欲を惹起するとともに、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、20有余年活動を展開して参りました。平成24年（2012年）一般社団法人に移行しました。

#### 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

