

「人生100年時代を

＜橿原市市民活動
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：橿原市民・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

マイノートを書こう



ディスコン
を楽しもう



ラフターヨガ

地域活動の推進を！

日 時	9月6日（日）、20日（日）、27日（日）各13:30～16:30		
会 場	橿原市・真菅地区公民館（TEL 0744-29-9123） （近鉄大阪線 真菅駅・南口から南へ約900m）		
プログラム	9月6日（日） 人生100年時代の 生き方「健康と生き がいづくり」を！！	9月20日（日） マイノート（老齢化の 生活設計書）を書こう	9月27日（日） 軽スポーツ 「ディスコン」を 楽しもう！
	軽スポーツ 「ディスコン」体験	ラフターヨガと 健康体操	地域活動の推進を！ （グループワーク）
持参品	筆記具、上靴、飲み物		
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	橿原市、橿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」開催の目的

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、充実した人生100年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、運動促進や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 ◆

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

- ・生きがいを探索する講座
- ・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

