



健康寿命をのばそう！

「まだまだ育自 自分は育つ！」受講者募集！

あなたは、日々の生活を元気に過ごしていच्छいますか？
 少子高齢化社会時代を生きぬくために、シニアの方を対象に5回連続講座を行います。
 脳トレや筋トレで身体の負担を、相続対策を学んで心の負担を軽くしませんか。
 まだまだ自分を育てようという意味で「まだまだ育自 自分は育つ！」に参加して心も身体も元気で
 長生きをめざしましょう！たくさんのご応募をお待ちしています。

対 象	50歳くらい以上の方
定 員	20人（申し込み多数の場合は抽選。結果は郵送でお知らせします。）
受 講 料	無 料（5回目のみ材料費が500円かかります。）

プログラム **開催場所**：上野公民館
開催時間：10時～11時30分（5回目の料理のみ 10時～13時）

回	開催日	テ ー マ	講 師
1	9月26日(火)	リズムで脳トレ・筋トレ！10才若返り！その1	愛知県健康づくり アドバンスリーダー 杉野 明子さん
2	10月 3日(火)	自分と家族のための円満な相続対策 ～知って安心、気持ちを楽にしよう～	野村證券ファイナン シャルプランナー 井上 雄策さん
3	10月17日(火)		
4	10月31日(火)	リズムで脳トレ・筋トレ！10才若返り！その2	愛知県健康づくり アドバンスリーダー 杉野 明子さん
5	11月14日(火)	足りてないかも！？その食事 ～シニアがとりたい栄養について、学んで作って、 みんなで食べよう～	管理栄養士 新海美奈子さん

申込方法



下記申し込み書にご記入のうえお申し込みください。電話でも受け付けます。

申し込み締め切り・・・**9月14日(木)**

申し込み受け付け時間：9時～20時（上野公民館 休館日を除く）

市民大学「平成嚶鳴館」

〒476-0002 東海市名和町南之山10-4 上野公民館

電話番号 052-603-0304

問い合わせ
もココへ

◆◆◆申し込み書◆◆◆

..... キ リ ト リ

月 日

ふりがな 名 前		電 話	
住 所	〒		