

第23回中高年いきいき講座

人生100歳時代、豊かに過ごすには

～今こそ、運動・食・社会参加を考えましょう～

今や我が国の平均寿命は、男性が80.98歳、女性が87.14歳で、いずれも過去最高になっています。また総人口に占める65歳以上人口の割合(高齢化率)は27.7%です。超高齢社会・100歳時代を健康で豊かに過ごすにはどうしたらよいか？今こそ、真剣に考える時期にあると思います。講座を通して、みんなで考えましょう！

受付：12:30
開演：13:00
終演：16:30

○日時：2019年 3月 3日 (日)

○場所：所沢市新所沢まちづくりセンター(新所沢公民館)ホール

○内容：第一部 講演

テーマ：「人生100歳時代 健康で豊かに過ごすには」

講師：赤津 拓彦先生(並木病院 院長)

第二部 アトラクション

①落語(富岡落語研究会：代表：小沢輝夫氏)

②聴いて、歌って楽しみましょう(独唱&合唱)

(宇野 ゆう子氏=シャンソン歌手・サザエさん主題歌唄った歌手)



○参加料：500円/人(当日、集めさせていただきます)

○交通：西武新宿線新所沢駅(西口)下車徒歩7分

○定員：150名先着

----- 切らずにFAXして下さい -----

○お申し込み、お問い合わせ先

○締め切り：2月22日(金) 必着

参加申込書にご記入のうえ、ハガキ、またはFAXで下記のところへお申込みください。

〒350-1323 狭山市鶴ノ木 16-20-2-106 TEL&FAX：04-2955-1835 (齊藤秀夫)

参加申込書			
フリガナ 氏名	-----	男・女	() 歳 代
現住所	〒	—	電話 () FAX ()

主催：NPO法人ときめきライフ埼玉

後援：所沢市

所沢市教育委員会

社会福祉法人所沢市社会福祉協議会

一般財団法人健康・生きがい開発財団