

第21回中高年いきいき講座

歌って・踊って健康づくり

～健康寿命を延ばしましょう～



今や日本人の平均寿命は、男性が80.21歳、女性が86.61歳で、いずれも過去最高を更新しました。また65歳以上の高齢者が総人口に占める割合（高齢化率）が26.7%で、4人に1人になりました。このように超高齢社会のなかで、「長くなった人生をいかに豊かに、活力を維持して生きるか」は多くの人々の課題でしょう。元気で長生きするためには、健康寿命を延ばすことです。その秘訣！歌って・踊って健康づくりにあります。実践から得たノウハウを学べます。

○日 時：**2017年 3月 5日（日）**

受付：13:00

○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

開演：13:30

○内 容：第一部 講演

終演：16:30

テーマ：踊りで健康づくり～健康寿命を延ばしましょう～

講師：横田増子氏（日本舞踊藤間流：名取）

第二部 アトラクション

①ミニコンサート（チェリーズ：代表；：中島静氏・他3名）

②フラメンコを楽しむ：（横田増子氏＝フラメンコ指導講師）

○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24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。

〒359-1145 所沢市山口 5043-39-2-502 TEL&FAX：04-2949-4658（三谷雅昭）

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（案）

所沢市教育委員会（案）

社会福祉法人所沢市社会福祉協議会（案）

一般財団法人健康・生きがい開発財団（案）