地域で見つけよう、あなたが楽しく輝ける場所

生きがいづくり

（大府市受託事業）

応援講座

こんなお気持ち、ありませんか？

- 地域に仲間や居場所をつくりたい！
- 自分の経験やスキルを生かして人の役に立ってみたい！
- おこづかいを増やして、余暇を充実をさせたい！

社会参加は健康寿命の延伸にもつながります！

栄養　社会参加　運動

生涯健康のための3つのポイント

日　時：12月5日（木）午前10時～正午

会　場： 大府市ふれ愛サポートセンター「スピカ」（江端町六丁目13番地の1）

対　象： 市内在住の概ね60歳 以上の方

定　員： 20名

参加費無料・事前申込制

これからの人生の生きがいを見つけたいというシニア世代の方を対象に、お仕事や地域活動、ボランティア活動などをとおして、楽しく社会参加ができる方法を学ぶ講座を開催します。ご希望の方には、あなたのスタイルに合った活動の場を紹介します。みなさまのご参加をお待ちしてます。

講話　「わたし流シニアライフの楽しみ方」

地域活動やシルバー人材センターのスタッフとして働きながら、趣味の活動も楽しんでおられる方に、シニアライフの楽しみ方をお話しいただきます。

①地域活動と趣味の世界を楽しむ！

講師：大府自治区 区長 吉村 比富 氏

②シルバー人材センターの活動で生きがいづくり！

講師：常設サロン「幸齢ゆめハウス」スタッフ 山本 優子 氏

体験　「シニアのための気功体操講座」

講師：医学気功整体師　井田 章子 氏

地域で健康増進や介護予防のために、体操や運動に取り組むグループが増えています。今回は地域のサロンでも講師をされている井田氏による、気功体操を体験していただきます。心も身体もリフレッシュして、新しい活動始めてみませんか？

※動きやすい服装でお越しください。

11月25日（月）までに下記または右の問合せフォームからお申込みください♪

問合せフォーム

お問い合わせ
お申込みは
こちらへ

社会福祉法人 大府市社会福祉協議会（大府市東新町一丁目219番地）

TEL 48-1805　FAX 46-9560　E-mail obu-fuku@ma.medias.ne.jp