



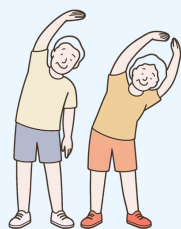
住み慣れた地域でいつまでも自分らしく

地域支え合い講座

「ずっと住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けたい」

そう思っているあなたに聞いてほしい入門講座です！

人生100年時代、生きがいづくりや支え合いの活動の大切さ、
自分らしく楽しく長生きするための秘訣を学びましょう！



7.26日 入場無料（要申込）
13:00-16:00/開場12:30

遊学館（山形市緑町1-2-36）※オンライン受講可



講演 1

暮らしのヒントは
「楽しみ」から
～人生100年時代を
より豊かに暮らそう～

講演 2

今日からできる！
毎日の“ちょい足し”
健康習慣

会場受講特典

『地域で取り組む！
さあにぎやかにフレイル
予防リーフレット』贈呈！

▼ 申込み・問合せ

〒990-0041 山形市緑町1-2-36

（公財）山形県生涯学習文化財団／山形県生涯学習センター 地域支え合い講座担当

電話：023-625-6411 FAX：023-625-6415 E-mail：yama@gakushubunka.jp

主催：山形県 実施団体：（公財）山形県生涯学習文化財団



申込フォーム

講演 1

講師：菅原育子（すがわらいくこ）氏
（武蔵野大学ウェルビーイング学部ウェルビーイング学科教授）

「暮らしのヒントは「楽しみ」から ～人生100年時代をより豊かに暮らそう～



人生100年時代を、地域で自分らしく、身体も心も健康に暮らすには？
日々の楽しいこと、喜びや幸せを感じる事がきっかけになるかもしれ
ません。自分らしい豊かな暮らしを考えましょう。今日から始められる
取り組みや事例も紹介します。

講演 2

講師：清野諭（せいのさとし）氏
（山形大学Well-Being研究所行動科学部門助教）

「今日からできる！毎日の“ちょい足し”健康習慣」



無理なく継続できる“ちょい足し”による健康づくりの考え方
個人・グループで実践できる具体的なプログラム 等をご紹介します！



会場受講者限定でフレイル予防の具体的な取り組み
方やポイントが満載のリーフレットをプレゼント！



FAX申込書※7月21日（火）申込み〆切

FAX送信先  023-625-6415

| | | | |
|------------|------------------------|----------|--------------------------------|
| 氏名 | | 電話 | |
| 住所 | 〒 | | |
| FAX メール | ※オンライン受講の方はメールアドレス必須です | 受講 会場 | 遊学館 オンライン どちらかに○を付けてください |