

平成22年(2010)5月1日

加西タイムス

参加者募集 第2の人生を楽しむ がんばれ！おやし講座

定年後の第2の人生を
楽しく、充実して生きる
ためにはどうすればよい
のかを学ぶ「がんばれ！
おやし講座」が5月9日
(日)午後1時30分から、ア
ステイアかさい3階の集

会室で開かれる。

講師は調理師、プラン
ナーの吉田清彦さん。全
国各地の講座や講演会で
評判の吉田さんが家庭や
地域での居場所づくり、
仲間づくり、健康づくり、

ボランティア、長寿のた
めの食生活、簡単カラダ
ほぐし体操など、これか
らの人生に役立つ情報や
楽しみ方について話す。
参加対象は中高年の男性
(夫婦での参加可)。

申し込み・問合せは北
部公民館☎0103か
加西市男女共同参画セン
ター☎0105。