

「人生100年時代」シニアライフのために、 いま、できる、こと!

～人生再設計のススメ～

最近話題になっているシニアライフの生活資金に2,000万円必要って
本当?どうすればいいの?ちょっと不安…。

加齢や運動不足などで起こる様々な症状や認知機能低下などはどうす
ればいいの?

「人生100年時代」と言われる現代。こんな不安を解消して生きがいの
ある素敵なシニアライフを過ごしませんか!

第1回 2月12日(水)午後2時～4時

シニアライフのお金の悩みはこれで解決!

～知っているのと知らないのとでは大違い!～

講師 北野 美也子 さん(ファイナンシャルプランナー)



第2回 2月19日(水)午後2時～4時

健康なからだと脳の活性化!

～健康寿命を延ばすために今すぐ始めたいこと!～

※後半に少し軽い運動を行います。動きやすい服装でお越し下さい。

講師 理学療法士 前 宏樹 さん

(岸和田徳洲会病院 リハビリテーション科 室長)



第3回 2月26日(水)午後2時～4時30分

シニアライフを楽しく、素敵に生きる!

講師 吉田 清彦 さん(シニアライフ・プランナー)



◆場 所: 岸和田市立男女共同参画センター

◆対 象: テーマに関心のある方 ◆定 員: 30名

◆申 込: 電話・メール・FAXにて男女共同参画センターまで

TEL: 072-441-2535 FAX: 072-441-2536

(月・祝日を除く9時～17時受付)

メール: danjoc@city.kishiwada.osaka.jp

((1)講座名(2)住所(3)氏名(4)電話番号をご記入下さい)

主 催: 岸和田市立男女共同参画センター