

人生 100 年時代の中高齢者必携

「健康・生きがいづくり」講座

1. 開講の趣旨

「健康・生きがいづくり」講座は、常日頃から提唱されている「健康づくり」や「生きがいづくり」に加え、人生 100 年時代と言われる長寿社会にあって、高齢者が快適に過ごすために必要な知識や諸施策・制度の理解度を深め、より良い生活の構築やリスク等諸々の現象に対応していける内容を含んだ中高齢者を対象にした総合講座です。

「より豊かで活力のある人生の創造」に向けて、大勢の方々が受講されますようご案内申し上げます。また、この講座は「健康生きがいづくりアドバイザー」の資格取得に必要な講座の一部として認められております。

2. 開催日時及び講座内容

令和 3 年 11 月 6 日(土)と 11 月 27 日(土)の 2 日間

講座内容は (裏面)「開催日時及び講座内容の詳細」の通り

3. 開催場所

県央会場 ぽ・ぽ・ら 3 階 研修室A
宇都宮市昭和2-2-7
TEL028-623-3455

4. 受講料

受講料は無料です。

(但し、テキスト代2000円は負担願います。)

テキスト名「人生100年時代の新ステージへ」

(A4版 232ページの本 1冊)

5. 受講申込

1) 申し込み締め切り日 令和 3 年 10 月 29 日(金)まで

2) 申込方法 (詳細は裏面参照)

「はがき」又は[FAX]で事務局宛お申込ください。

3) 申込内容

① 県央地区「健康・生きがいづくり」講座受講申込書

④ 郵便番号・住所

⑤ 電話番号

② 氏名 ③ 年齢 性別

⑥ メールアドレス(パソコン)



人生 100 年時代の中老年者必携

「健康・生きがいづくり」講座

開催日時及び講座内容の詳細

時間割	第 1 日 11月 6日(土)	第 2 日 11月27日(土)
10 時～12 時	超高齢化社会の展望と人生 100 年時代の生き方	人生 100 年時代の健康づくり
昼 休		
13 時～14 時 30 分	超高齢社会の社会保障	人生 100 年時代の家庭経済
14 時 40 分～ 16 時 10 分	地域コミュニティー活動と社会貢献	人生 100 年時代の就労

6. 主催並びに後援

(1) 主催 栃木県健康生きがいづくり協議会

事務局 〒321-0203 壬生町幸町1-4-13 増渕 博 宅

TEL&FAX 0282-86-1049 e-mail アドレス m8buchi@peach.ocn.ne.jp

(2) 後援 健康生きがい開発財団

〒112-0002 東京都文京区小石川 522 若狭ビル 4 階 TEL 03-3818-1451

7. 申込方法

- 1) 「はがき」の場合 下記の表にご記入の上 ハサミで切りはなし、リ付けして「はがき」に張り付け投函してください。
- 2) 「FAX」の場合 下記の表にご記入の上 0282-86-1049 に送信してください。

(「はがき」の申込様式) _____ 切り取り線 _____ (「はがき」のあて先)

県央地区「健康・生きがいづくり」講座受講申込書			
氏名		年齢	才
		性別	男 女
郵便番号	()		
住所			
電話番号			
FAX			
E-mail			
(パソコン)			

〒321-0203
栃木県下都賀郡壬生町幸町
1-4-13
増 渕 博 行
(栃木県健康生きがいづくり 協議会事務局)