



幸福な老いの実現に向けて

〈全3回〉

日本は現在、超高齢社会となり、平均寿命は男女平均すると最長寿国となりました。今後は、健康寿命をどれだけ伸ばせるかが課題となります。健康で生きがいの持てる人生を実現するために健康、生活、社会交流など生涯生活設計をともに考えてみましょう。

1回目は、健康寿命を延ばすための心身の健康管理、2回目は、介護予防のための「歩行」と「エクササイズ」、3回目は、「美しく老いる」ための秘策を探ります。

日 程 1回目 10月24日(木) 2回目 10月31日(木)
3回目 11月 7日(木)

時 間 各回とも 13:00~14:30

場 所 東京家政学院大学 町田キャンパス(町田市相原町2600)
JR横浜線相原駅 バス約9分

※駐車場あり(台数に限りがあります。ご希望の方は、申込書の備考欄に「駐車場希望」とご記入ください。)

講 師 1回目 東京家政学院大学 現代生活学部 教授 鈴木 知佐子 氏
2回目 東京家政学院大学 現代生活学部 准教授 大嶋 徹 氏
3回目 東京家政学院大学 現代生活学部 教授 中島 直行 氏

対 象 50歳以上の方

定 員 20名 ※応募者多数の場合は抽選をいたします。

参加費 2,500円

ゆうちょ銀行にて指定の期日までにお振込みいただきます。
(受講決定後、振込用紙をお送りします。振込手数料不要)

申込期限 10月3日(木) 〈必着〉



〈お申込み方法〉

裏面の受講申込書に必要事項を記入のうえ、郵送またはFAX(042-703-8536)にてお申込み下さい。
E-mailの場合はホームページより指定フォームをダウンロードし、ご記入の上お申し込みください。

お問い合わせ・お申込み先

公益社団法人相模原・町田大学地域コンソーシアム

さがまちコンソーシアム 事務局

住所: 〒252-0307 相模原市南区文京2-1-1相模女子大学内

TEL: 042-747-9038

FAX: 042-703-8536

E-mail: info@sagamachi.jp

ホームページ: <http://sagamachi.jp/>

お問合せ時間: 月~金曜日(祝日を除く)9:00~12:00 13:00~17:00

