

明日をいきいきと生きるために 「いきいきシニア塾」

退職後の明日をいきいきとしたものにするために、
フレイル状態や認知症の予防・発症を遅らせる、
どなたでも参加できる気づきの塾を始めます。

テーマは、
生きることの本質、運動、食事、生きる喜び、心身の健康、社会とのかかわり、
家族、認知症や介護の実態と施設、資産管理などを予定しています。
ご家族と一緒にお気軽にご参加ください。

「第1回 いきいきシニア塾」を開催します

主催：公益社団法人 日本産業退職者協会

〈講師〉 **石黒成彬** 先生

東京学芸大学陸上競技部アドバイザー。畑遊び、
テニス、ノルディックウォーキング指導員

〈内容〉

1. 講話

「明日をいきいきと生きるために」をテーマに

- ・ 生きることの根本
- ・ 三つの大切なこと
- ・ 大切なことを達成するために必要なこと

2. パネルディスカッションと質疑応答

3. 簡単ないきいき体操

2023年

9月21日 (木)

参加費 500 円 (一人)

14:00 ~ 16:30

(13時30分より開場)

京華スクエア — 2階第2会議室

京華スクエア (中央区立ハイテクセンター)
アクセス

中央区八丁堀3-17-9 (電話) 03-3551-3200

東京メトロ日比谷線
JR 京葉線「八丁堀駅」 } A3 出口より徒歩 1分

都営地下鉄浅草線「宝町駅」A1・A2 出口より徒歩 5分



(出典) 公益財団法人東京都私学財団
<http://www.shigaku-tokyo.or.jp/training/?id=200>

いきいきシニア塾参加ご希望の方へ

参加費 500 円 / 事前申込制

(先着 45 名様までとさせていただきます)

受付締切日時 2023 年 9 月 11 日(月)まで

申込方法 (メール) jarip@isis.ocn.ne.jp

(FAX) 03-6240-9382

お問合せ 03-6240-9381

第2回は10月に「食」について、第3回は12月に「認知症とうつ病」について講演を予定しています。