

# 「シニア・ワーカーズコース仙台」講座案内

生きがい元気講座

ひゃく さ い じゅく

# 百歳塾

## 講演：出雲幸五郎さん

○ 全国で有名 テレビ朝日(1月29日)珍百景設定 全国第2位

### 「か・き・く・け・こ・で、百歳を生きる方法」

・か=感謝 ・き=興味 ・く=工夫 ・け=けんか?健康 ・こ=恋心・好奇心

# 6月21日(土) 10:00~12:00

## 仙台市市民活動サポートセンター 研修室2

参加費 500円 ○ 元気な高齢者がもっと元気に! 寝たきりにならない、しない!

○ 一人ぼっちの高齢者をなくそう! 支えられる存在から、社会を支える存在へ!

○ 年をとっても、元気で生き生き暮らすには、どんなことに気をつけたらよいのか。健康は財宝(たから)!

○ 「生涯現役」「いつでも青春」をめざして、明るく楽しい超高齢社会を実現するためのノウハウを共有する!

○ 生きるのが楽しくなる15の習慣を、みんなで探究する「百歳塾」

○ 「生活支援事業」実施中 ○ 「地域で支える子育て講座」を準備します。

お申込みは、こちらへ... (携帯) 090-2566-4765 森田

主催：シニア・ワーカーズコース仙台 (シニア・ワーカーズ) 生きがい元気講座「百歳塾」

〒980-0811 仙台市青葉区一番町4-1-3 仙台市市民活動サポートセンター

TEL 022-212-3010 FAX 022-268-4042 「レターケース103」

※この事業は、みやぎ生協「こ～ぶほっとわ～く助成金」のスタートアップ支援で運営されています。