

～自分流の健康づくり 見つけてみませんか～

# 地域デビューDE健康づくり

健康寿命という言葉をご存知ですか？

自分のことが自分でできる年齢のことです。この寿命を延ばすことが、自分らしい生活が長く続くことを意味しています。

「健康」について考え、地域の活動を知り、体験してみると、健康寿命を延ばしてみませんか？

内容：①「健康」について考える

②地域で活躍している方の話を聞く

③地域のボランティア活動を体験する

④振り返り、今後の生活を考える



日時：平成27年11月12日(木) 19日(木) 12月10日(木)  
いずれも10時～12時

場所：せやまる・ふれあい館1階 多目的ホール1

実習：平成27年11月20日～12月9日までのいずれか1日

※実習先については参加時にお好きなところを選択していただきます。

対象：瀬谷区在住の60歳以上の方

定員：30名

申込み：氏名・住所・年齢・電話番号、地域デビュー講座希望とご記入の上  
FAX、郵送または電話でお申し込みください。

※10月13日以降のお申込みとなります。

定員になり次第、締め切らせていただきます。

申込先：瀬谷区社会福祉協議会 ボランティアセンター

担当：山本・小川・坂藤

住所 〒246-0021 瀬谷区二ツ橋町469

FAX 045-361-2328 ☎ 045-361-2117

主催：瀬谷区社会福祉協議会

協力：瀬谷区役所・区内5地域ケアプラザ