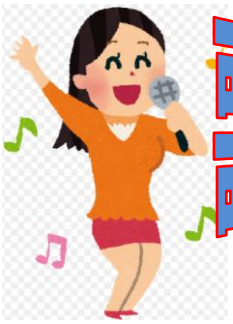

第２１回中高年いきいき講座

歌って・踊って健康づくり

～健康寿命を延ばしましょう～

今や日本人の平均寿命は、男性が８０．２１歳、女性が８６．６１歳で、いずれも過去最高を更新しました。また65歳以上の高齢者が総人口に占める割合（高齢化率）が２６．７％で、４人に１人になりました。このように超高齢社会のなかで、「長くなった人生をいかに豊かに、活力を維持して生きるか」は多くの人々の課題でしょう。元気で長生きするためには、健康寿命を延ばすことです。その秘訣！　歌って・踊って健康づくりにあります。実践から得たノウハウを学べます。

○日　時：２０１７年　３月　５日（日）

受付：１３：００
開演：１３：３０
終演：１６：３０

○場　所：所沢市新所沢まちづくりセンター（新所沢公民館）ホール
○内　容：第一部　講演
テーマ：踊りで健康づくり～健康寿命を延ばしましょう～
講師：横田増子氏（日本舞踊藤間流：名取）
第二部　アトラクション
①ミニコンサート（チェリーズ：代表；：中島静氏・他３名）
②フラメンコを楽しむ：（横田増子氏＝フラメンコ指導講師）
○参加料：５００円／人　（当日、集めさせて頂きます）
○交　通：西武新宿線新所沢駅（西口）下車徒歩７分
○定　員：１５０名先着

---------- 切らずにＦＡＸして下さい ----------

○お申し込み、お問い合わせ先　　○締め切り：２月２４日（金）必着

参加申込書にご記入のうえ、ハガキ、またはＦＡＸで下記のところへお申込みください。
〒359-1145　所沢市山口 5043-39-2-502　TEL&FAX：04-2949-4658（三谷雅昭）

参　加　申　込　書			
フリガナ 氏　名		男　・　女	（　　歳　）代
現住所	〒　　―	電話　（　　） FAX　（　　）	

主催：ＮＰＯ法人ときめきライフ埼玉

後　援：所沢市
所沢市教育委員会
社会福祉法人所沢市社会福祉協議会
一般財団法人健康・生きがい開発財団