

第 23 回中高年いきいき講座
人生100歳時代、豊かに過ごすには
～今こそ、運動・食・社会参加を考えましょう～

今や我が国の平均寿命は、男性が80.98歳、女性が87.14歳で、いずれも過去最高になっています。また総人口に占める65歳以上人口の割合(高齢化率)は27.7%です。超高齢社会・100歳時代を健康で豊かに過ごすにはどうしたらよいか？ 今こそ、真剣に考える時期にあると思います。講座を通して、みんなで考えましょう！

- 日 時：**2019年 3月 3日 (日)** 受付：12：30
 ○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 開演：13：00
 ○内 容：第一部 講演 終演：16：30
 テーマ：「人生100歳時代 健康で豊かに過ごすには」
 講師：赤津 拓彦先生（並木病院 院長）
 第二部 アトラクション
 ①落語（富岡落語研究会：代表：小沢輝夫氏）
 ②聴いて、歌って楽しみましょう（独唱&合唱）
 （宇野 ゆう子氏＝シャンソン歌手・サザエさん主題歌唄った歌手）
- 参加料：500円/人（当日、集めさせていただきます）
 ○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22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。
 〒350-1323 狭山市鵜ノ木 16-20-2-106 TEL&FAX：04-2955-1835（齊藤秀夫）

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