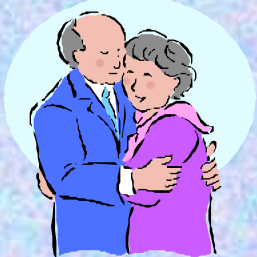




# 中高年をいきいきと過ごすための講座

これからの人生を健康で明るく楽しく、安らかな心を持って生活していくことを皆さん  
と考えましょう！！

## 講座プログラム（全4回）



| 回 | 開催日時                        | 講座名                                       | 講師                          |
|---|-----------------------------|---|-----------------------------|
| 1 | H20年9月13日(土)<br>9:45~11:45  | 中高年の“健康”を考える<br>～健やかな人生80年をめざして～          | 杏林大学)講師<br>朝野聡氏             |
| 2 | H20年9月20日(土)<br>9:45~11:45  | 地域スポーツを考え、参加しよう<br>～地域の仲間と運動交流を～          | はむすぽゼネラルマネ<br>ジャー<br>新島二三彦氏 |
| 3 | H20年10月4日(土)<br>9:45~11:45  | 中高年を自分らしく生きる<br>～新たな人間関係(夫婦)のあり方をめざして～    | 羽村市在住作家・画家<br>西田小夜子氏        |
| 4 | H20年10月11日(土)<br>9:45~11:45 | 心の安らぎにつながるユーモア・笑い<br>～笑って得するライフスタイルをめざして～ | 杏林大学)教授<br>古賀良彦氏            |



\* 関心のある講座どれにでも参加できます(1回でも受講可)。

**場所** 羽村市生涯学習センターゆとろぎ 講座室1(2階)

**申込み** 直接ゆとろぎ窓口へ、または電話でお申し込みください。

**お申し込み・問い合わせ** TEL. 042-570-0707 又は ゆとろぎ窓口

**募集人数** 各回30人

**参加費** 各回:500円

\* 受付時間 9:00~17:00 毎週火曜日~日曜日

主催:羽村市教育委員会

企画・運営:ゆとろぎ協働事業運営市民の会