

～中高年のための講座～

ポジティブに生きよう！

中高年男女を対象に、高年齢期の人生を健康でいきいきと過ごすための講座です。笑いでストレス解消と夫婦のコミュニケーションカアップと、手軽な運動を取り入れ身体の健康を図り、前向きで心豊かな人生を過ごすきっかけとして、ぜひご参加下さい。

①「暮らしにもっと笑いを」＜笑いの健康学＞

講師 藤井敬三（日本笑い学会講師）

日時 11月22日(火)
10:00～12:00

会場 ゆとろぎ講座室2

《全4回の講座です》

②「シニア向けライフプランについて」

～知っておきたいお金のマメ知識～と

「家庭でも出来る手軽なリラックス運動Ⅰ」

講師 青梅信用金庫 原島 登

堀松英紀（教育委員会スポーツ振興課長）

日時 11月30日(水)10:00～12:00

会場 ゆとろぎ創作室1

③「家庭でも出来る手軽な リラックス運動Ⅱ」

講師 堀松英紀

（教育委員会スポーツ振興課長）

日時 12月14日(水)
10:00～12:00

会場 ゆとろぎ創作室1

④自分らしく生き生きと過ごすために

講師 野口 雅代

（オーロラ・ビジネス・スタイル研究所代表）

日時 12月21日(水)10:00～12:00

会場 ゆとろぎ講座室2

対象 概ね50歳以上の男女

定員 25名（多数の場合は抽選）

参加費 2000円（材料費込）

申込み 往復はがきに、住所、氏名、年齢、電話番号と「中高年の講座受講希望」と明記の上11月12日(土)までにゆとろぎへお送りください。応募者多数の場合、抽選になります。（ゆとろぎ窓口で直接申し込む場合は、返信用はがき1枚をお持ちください。）

問合せ 羽村市生涯学習センターゆとろぎ 電話:042-570-0707

〒205-0003 羽村市緑ヶ丘1-11-5

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