

今をよりよく生きるために ～健康と終活～

2回連続講座



誰もが気になる「健康」や「若々しさ」の秘訣と
これからの人生をより豊かにする「終活」のこと。
毎日をいきいきと過ごすために知っておきたい情報満載の講座です。



日 時		内 容	講 師	会 場
平成 28 年 1 月 18 日	いずれも 月曜日 10:00～ 12:00	心とカラダにアプローチ ～7 歳若返る健康のコツ～ 負担のない歩き方や姿勢、若返るちょ っとしたコツを学びます。	樽口知加さん (MC♥マナーアカデミーマナージュ・ ウォーキングインストラクター)	エクラ 中会議室
平成 28 年 1 月 25 日		自分と家族のために 今から始める「終活」のススメ 'エンディングノート' の必要性や書 き方、法的書類について学びます。	中井さとみさん (なかい行政書士事務所)	

【募集定員】 おおむね団塊世代以上の男女 20 名 (先着順・受付後ハガキを送付します)

【参加費】 無 料

【申込方法】 窓口・電話・FAXで住所・氏名・年齢・電話番号をお知らせください。

「お申込み・お問合せ」 小野市男女共同参画センター
〒675-1366 小野市中島町 72 番地 小野市うるおい交流館エクラ
(特定非営利活動法人北播磨市民活動支援センター内)
TEL : 0794-62-6765 FAX : 0794-62-2400

1 日目は動き
やすい服装で
お越しください



主催：小野市・小野市男女共同参画センター・特定非営利活動法人北播磨市民活動支援センター

キリトリ (FAX 送信の際は切り取らずにお送りください。)

今をよりよく生きるために～健康と終活～ 申込書

ふりがな 氏名	年齢	歳	TEL	
			FAX	
ふりがな 氏名	年齢	歳	TEL	同上の場合は不要
			FAX	
住所	〒 ー			

※ご記入いただきました個人情報は、本講座運営ならびに当センターの講座・イベントご案内の目的以外では使用いたしません。