

退職世代向け講座と 仲間づくり

退職後の生活を豊かにするための講座を7月から全6回のシリーズで開催いたします。
各講座終了後には簡単な茶話会を予定しており、受講者同士の交流や、つながりづくりを応援します。
お気軽にご参加ください。

<長浜東部福祉ステーション>

7月5日(火) 10:00~11:30

場所 長浜東部福祉ステーション

講演 **楽しい人生の終わり方**

講師 **栗木 剛 氏**



<長浜北部福祉ステーション>

9月12日(月) 10:00~11:30

場所 長浜北部福祉ステーション

姿勢改善で美しいスタイル&

健康を手に入れよう!

指導 スポーツフォーラムシーマックス長浜



7月25日(月) 10:00~11:30

場所 長浜東部福祉ステーション

講演 **体力測定を兼ねた健康体操**

指導 理学療法士 上野 浩司 氏

~あなたの体力年齢は何歳?~



10月12日(水) 10:00~11:30

場所 長浜北部福祉ステーション

講演 **遺言について**

講師 司法書士 菅原 信道 氏



8月4日(木) 10:00~11:30

場所 長浜東部福祉ステーション

講演 **健康寿命をのぼそう**

講師 下坂クリニック 理事長 下坂 幸正 氏

~生活習慣病・認知症 予防、対策のお話~



10月24日(月) 10:00~11:30

場所 長浜北部福祉ステーション

講演 **自己分析からの**

コミュニケーション力のポイント10

講師 福井県立大 准教授 吉弘 淳一 氏



裏面に続く

参加費 無料

対象者 おおむね65歳以上

定員 各講座 30名（定員になり次第受付終了させていただきます）
※1回ごとにお申込みをお願いします。
※何回でもご参加いただけます。

申し込み・お問合せ

長浜市社会福祉協議会

長浜東部福祉ステーション（郷里荘） 長浜市東上坂町1000 TEL65-6266

長浜北部福祉ステーション（ふれあい神照） 長浜市神照町288-1 TEL65-8266



長浜東部福祉ステーション

長浜北部福祉ステーション