

この街で、
いきいきと
生きていく。



人生100年時代をいきいきと

アクティブシニア 応援セミナー

セミナーA

1/28
±

2/18
±

姿勢と健康講座

美しい姿勢で生きるためにできること

講師：近藤 千弥子

(姿勢専科Kcsセンター金沢院 院長)

健康は正しい姿勢から一。姿勢ケアのスペシャリスト 近藤千弥子さんに、健康力や自己活性力を向上させる正しい姿勢についてお話いただけます。当日は姿勢チェックも実施します。



共通講座

私たちの街の福祉課題

近年、ひとり暮らしの高齢者の増加や、地域社会のつながりの希薄化などの問題から、高齢者の孤立化や買い物など日常生活の困りごとが増えていきます。そんななか、地域がつながり支え合う取り組みをいくつか紹介しながら、みんなが安心して暮らせる地域社会について考えます。

セミナーB

2/4
±

3/4
±

免疫力アップ講座

生き活きと生きるためにできること

講師：中村 悦子

(社会福祉法人弘和会 訪問看護ステーションみなぎ管理者)

地域住民や多職種が集う共生型の居場所「みんなの保健室わじま」などを運営する中村悦子さんに、普段の生活における免疫力UPのポイントを、わかりやすく具体的にお話いただけます。



おしゃべりカフェタイム

「フレイル」予防のためにみんなができること、やってみたいことを、お茶を飲みながら意見交換しましょう。また、今後社会参加を考えている方に、福祉やまちづくり、知識・教養といった各分野でいきいきと活動しているアクティブシニアの活動も紹介します。(参加・不参加自由)



セミナーA

1月28日(土)

鳴和台市民体育館
(第1・2会議室)

セミナーB

2月4日(土)

いしかわ総合スポーツセンター
(第1会議室)

セミナーA

2月18日(土)

金沢プール
(第1・2会議室)

セミナーB

3月4日(土)

金沢市総合体育館
(第1会議室)

●時間：各回 午後1時30分～午後4時30分 ○主催：金沢市・金沢市社会福祉協議会

応募方法は裏面へ

人生100年時代をいきいきと

アクティブシニア応援セミナー

1/28(土) 2/4(土) 2/18(土) 3/4(土) 各回午後1時30分～午後4時30分

〈セミナー内容〉

- ・セミナーA or B(約1時間)
- ・共通講座「私たちの街の福祉課題」(約1時間)
- ・おしゃべりカフェタイム(約1時間)

- 対象:市内在住の概ね60才以上の方
- 定員:各回50名
- 申込締切:各会場開催日の前日まで(ハガキで申込の場合は4日前までに投函)
- 参加費:無料

〈お申し込み方法〉

お電話で

TEL 076-231-3571 月～金曜日(祝日除く) 午前9時～午後5時45分

タブレットやスマートフォンから

タブレットやスマートフォンから
右記のQRコードを読み込み、
申込フォームに必要事項を入力の
うえ送信してください。



(パソコンから) <https://onl.bz/KKqfSTh>

おハガキで

右のハガキに必要事項をご記入のうえ、郵便ポストに投函ください。
(切手不要) ※開催日の4日前までに投函をお願いします。

※定員になり次第受付を終了いたします。終了後に受付した方につきましてはご連絡します。



郵便はがき

9 2 0 - 8 7 9 0

料金受取人払郵便

金沢中央局承認

1003

差出有効期限
2023年3月
3日まで

切手不要

(受取人)

金沢市高岡町7-25
金沢市松ヶ枝福祉館3階

社会福祉法人

金沢市社会福祉協議会 行

(アクティブシニア応援セミナー申込)



■お名前・電話番号を記入し、必要項目にチェックを入れてください。

フリガナ	
お名前	
電話番号	() -
参加希望日	<input type="checkbox"/> 1月28日(土) 13時半～16時半 鳴和台市民体育館 <input type="checkbox"/> 2月 4日(土) 13時半～16時半 いしかわ総合スポーツセンター <input type="checkbox"/> 2月18日(土) 13時半～16時半 金沢プール <input type="checkbox"/> 3月 4日(土) 13時半～16時半 金沢市総合体育館
カフェタイム	<input type="checkbox"/> 参加する <input type="checkbox"/> 当日に決める <input type="checkbox"/> 参加しない
◎参加理由を教えてください。 <input type="checkbox"/> 講座に関心がある <input type="checkbox"/> 私たちの街の福祉課題に関心がある <input type="checkbox"/> 社会参加(ボランティア活動等)に関心がある	

✂ キリトリ線

✂ キリトリ線

一人ひとりが、この街で いきいきと生きるために。

いま、人生100年時代を見据え、高齢者から若者まですべての人たちに活躍の場があり、元気に活躍し続けられる社会、安心して暮らすことのできる社会をつくるが必要となっています。

こうした生涯現役社会の実現に向けて、さまざまな趣味や活動に意欲的で、「アクティブシニア」と呼ばれる元気なシニア世代が、その知識や経験を活かして、活動することが注目されています。

地域の一人ひとりがいきいきと生きるために、みんなでつながり支え合う社会をいっしょに作りませんか。

