

ずし楽習塾講座



私たちの街 逗子で

受講者募集

# 人とつながって健康寿命を伸ばす

開催日時：2月22日（金）13：00～15：30（開場 12：45）

会場：市民交流センター 第2・3会議室

内 容		講 師
1	健康寿命は幸せ寿命 ～「食事」「運動」 そして「社会とのつながり」～	葉山ハートセンター 治療センター副主任 岡本 なおみさん 
2	自分で決める ふだんのくらしのしあわせ ～支障なく日常を過ごす～	久木小学校区住民協議会 副会長 龍村 敦子 さん 

受講申込期限：2月16日（土）迄

定員：60名（申込多数抽選）

受講料：無料

人生100年時代、健康増進や体力維持が欠かせません。

逗子市で、はつらつと過ごされている方々は、「しっかり食べる」「運動をする」ことはもちろんの事「人との交流」にも熱心です。

「人との交流」で人は幸せ感を持つことができます。

幸せ感のある健康寿命について考えてみませんか？