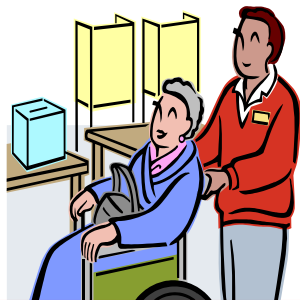


つづき力発揮講座委託事業

健康・生きがいづくり講座(3回シリーズ)

# 地域活動で生きがいのある人生



3回通して男性、  
女性の参加大歓迎  
定員:先着30名

## 地域活動で仲間と生き生き人生を！

今まで仕事一筋で過ぎてきた方、地域社会に一步踏み出すのに戸惑っている方、新たな生きがいづくりを応援します。パネルディスカッションでは、地域活動で生き生きと人生を楽しんでいる事例紹介。ノルディックウォーキングで健康増進と体力づくりに取り組み、健やかに生きがいのある人生を楽しみませんか。(詳細は裏面参照)

日時:平成23年3月12日(土)、19日(土)、26日(土) 3回とも13:00~15:00

開催会場:中川西地区センター 電話:912-6973

参加費:500円(ノルディックウォーキングポールレンタル料)

(参加費は3月26日のノルディックウォーキングのポールレンタル料です)

申込方法:下記に電話又はE-mailでお申し込みください(2月11日(木)から)

ご氏名、住所、電話番号をお知らせください。

井口 電話:913-5837 E-mail:iguchi1@livedoor.com

中川西地区センター 電話:912-6973

講師:(社)神奈川健生所属 健康生きがいづくりアドバイザー

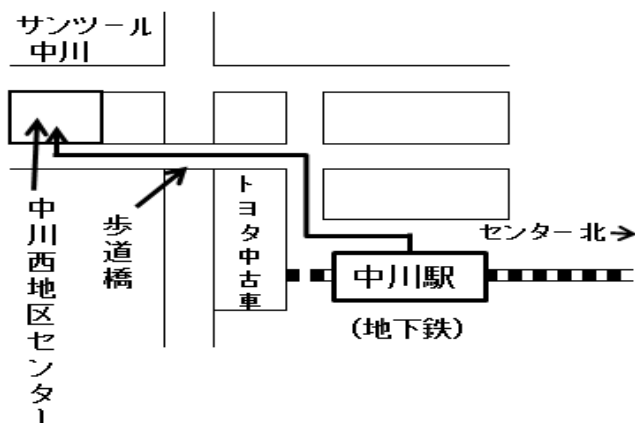
主催:(社)神奈川健康生きがいづくり

アドバイザー協議会横浜北地区ネット

問い合わせ先:都筑区役所地域振興課

区民活動係 三原 948-2234

後援:横浜市都筑区社会福祉協議会



本事業は都筑区役所つづき力発揮講座の委託事業です

# 「健康・生きがいづくり講座」プログラム（3回シリーズ）

開催月日	講座テーマ	概要	講師
3月12日 (土) 13:00 ～ 15:00	(1回) 地域活動で健康・ 生きがいのある 人生	定年退職後、あるいは子育て後「いかに自分らしく 生きがいを持って過ごすか」は、容易なことではあ りません。地域で活動するには何から始めたら いいのか、自分に何ができるのか、どこに行ったら いいのかを情報提供します。又、参加者同士で意見 交換を通して地域で新たな生き方、仲間づくりを 一緒に考えてみませんか！	健康生きがいづくり アドバイザー 卯尾 直孝
3月19日 (土) 13:00 ～ 15:00	(2回) パネルディスカッ ション 「私が取り組ん でいる地域活動 と仲間づくり」	今まで仕事一筋で過してきた方、地域社会に一歩 踏み出すのにどのように始めたら良いのか戸惑っ ている方応援します。 趣味のサークル活動や地域活動、ボランティア活 動を通して地域の仲間と生き生きと新たな人生を 楽しんでいる事例を都筑区に住んでいる3名のパ ネリストが紹介します。	(司会進行) 健康生きがいづくり ア ドバイザー 井口 正幸 (パネリスト) 横浜北ノルディックウォー キング振興会代表 東 晋 つづき探検隊代表 金子 正勝 ネットカフェかがは ら代表 図子 俊子
3月26日 (土) 13:00 ～ 15:00	(3回) ノルディックウォ ーキングを体験 してみよう	“いつでも、どこでも、誰にでも出来る新しいスポーツ” 2本のポールを使ってウォーキングする「直立4足 歩行」。通常のウォーキングではあまり使わない腕 や肩など上半身の筋肉が稼働しトレーニング効果 が高まり、酸素消費量が20%～40%増加し、心拍 数が上がりますが自覚しないほど楽なスポーツ。 運動の苦手な人でも手軽に始められ、基礎体力づ くりや生活習慣病対策、ダイエット効果がありま す。	JNWAオフィシャル インストラクター 東 晋 金子 正勝 金子 千里 下司 武文

(注).参加費 500 円は、3月26日のノルディックウォーキングに使用するポールレンタル料です。

