

令和5年度 老人福祉センター 横浜市うらしま荘

## －60歳からの人生最盛期(サードエイジ)のシナリオづくりー 人生100年時代の“生き生きシニアライフ” 講座

～100歳大学 生き生きシニア養成講座～

令和6年1月～令和6年3月 火曜 9:30～11:30 全5回

第1回(1月20日)	人生100年時代を豊かに暮らす“三本柱”
第2回(2月3日)	人生100年時代、“健康寿命”を延ばそう
第3回(2月17日)	人生100年時代、まだまだ“生きがい”は広げられる
第4回(3月2日)	人生100年時代、安定した“家庭経済”を築こう
第5回(3月16日)	“生きがい地域活動”で繋がりを深める

【会 場】うらしま荘 会議室

【申 込】12月22日(金)9時～、窓口または電話

【参加費】500円(保険料、資料代)



横浜市うらしま荘  
〒221-0063 神奈川区立町20—1  
TEL:045-401-5640

★担当講師:一般社団法人 神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会