

第1回 健生カルチャー講座

# 輝いて生きる人生2幕目

～ピンピンコロリを皆で考える～



講師  
青木 羊耳氏

人生2幕目を決定づける  
約10年間のフレイル

身体面 精神面 社会面 3つの  
フレイルにどう向合い どう  
乗り切るかが 勝負どころ

6月15日(水) 14:30～  
かながわ県民センター 708

横浜駅西口より徒歩5分 ☎045-312-1121

- ◆ 1931年生まれ 現91歳
- ◆ 中高年齢者雇用福祉協会  
研究主幹・主席講師  
日本産業カウンセラー協会  
専属産業カウンセラー  
健生生きがいづくりアドバイザー
- ◆ 著書 「シルバー講師の泣き笑い」 『好かれるシニアは聴き上手』  
『生涯現役キャリアー作戦』 『後期現役・65歳から本舞台』

- ◆ お申込・問合せ 080-3403-8763  
E-mail miyakos16@cx.em-net.ne.jp  
お申込みは5月末まで 電話、E-mailで
- ◆ 参加費 年会費 2,000円 (6回分)  
1回のみの場合 500円  
開催当日受付にお支払ください

主催 (一社)神奈川健生協議会 健生カルチャーサークル