

90代迄健康で生きる

長寿の極意を披露

10月29日(火) 14:30 ~17:00

かながわ県民センター 711 会議室

(講演概要)

93歳の講師が「人生2幕目を輝いて生きる秘訣」を語りかけます。

- ・何ごとも「いい加減」をモットーに、敵か味方かを決めずに付き合うこと。
- ・「予定」が無ければ人生ではない。人生の生きがいは「予定」にある。
- ・聴き上手になること、「自慢話や昔話」は老害になるから禁物。
- ・「老い」は治らない。「治すこと」より「治める」ことを考えよう。
- ・加齢によるフレイルを病院へ持ち込むのはやめよう。
- ・“ピンピンコロリ”は突然死か事故死。遺された者がつらい思いをする。

講師：青木羊耳氏

- ・1931年生まれ 93歳
- ・(一社)中高年齢者雇用福祉協会 研究主幹・首席講師
- ・(一社)日本産業カウンセラー協会 専属産業カウンセラー
- ・健康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」「好かれるシニアは聞き上手」
「生涯現役キャリア作戦」、「後期現役・65歳から本舞台」
「ときめきシニア・11講」



問合せ
申込み先

カルチャー講座事務局 都築 潔

TEL:080-3403-8763

e-mail:miyakos16@cx.em-net.ne.jp

会費

1回のみ：800円

会員の方は会員証を