



中高年をいきいきと過ごすための講座

これから的人生を健康で明るく楽しく、安らかな心を持って生活していくことを皆さんと考えましょう！！

講座プログラム（全4回）



回	開催日時	講座名	講師
1	H20年9月13日(土) 9:45～11:45	中高年の“健康”を考える ～健やかな人生80年をめざして～	杏林大学)講師 朝野聰氏
2	H20年9月20日(土) 9:45～11:45	地域スポーツを考え、参加しよう ～地域の仲間と運動交流を～	はむすぽゼネラルマネジャー 新島二三彦氏
3	H20年10月4日(土) 9:45～11:45	中高年を自分らしく生きる ～新たな人間関係(夫婦)のあり方をめざして～	羽村市在住作家・画家 西田小夜子氏
4	H20年10月11日(土) 9:45～11:45	心の安らぎにつながるユーモア・笑い ～笑って得するライフスタイルをめざして～	杏林大学)教授 古賀良彦氏



* 関心のある講座どれにでも参加できます(1回でも受講可)。

場所 羽村市生涯学習センターゆとろぎ 講座室1(2階)

募集人数 各回30人

申込み 直接ゆとろぎ窓口へ、または電話でお申し込みください。

参加費 各回:500円

お申し込み・問い合わせ

TEL. 042-570-0707 又は ゆとろぎ窓口

* 受付時間 9:00～17:00 毎週火曜日～日曜日

主催:羽村市教育委員会

企画・運営:ゆとろぎ協働事業運営市民の会