



祖師谷地区社会福祉協議会 事業

# 「すこやか講座」



～自分の望む生き方を～

日時: 2月8日(土) 13:30～15:30 (受付 13:00)

場所: 祖師谷まちづくりセンター地下体育室

(祖師谷 4-1-23)

内容: 第一部 講演会「サクセスフル・エイジング」

～幸せに老いるために～

講師: 渡辺三千男氏(認定心理士)

第二部「笑いヨガ」講師: 佐野 雅子氏

♡ 笑いは元気の源です。皆様と一緒に、大いに笑ってリフレッシュ! ♡

対象: 祖師谷地区管内在住の方。

ご自宅で介護をなさってる方にもオススメです。

定員: 60名程度 ★入場無料★

事前にお申込みください。 ※2月4日(火)締め切り

協力: 祖師谷あんしんすこやかセンター

※くつ袋をご持参ください。

お申込み・お問い合わせは、

社会福祉協議会 祖師谷事務局 (祖師谷まちづくりセンター内) まで。

電話: 070-3946-9801 Fax: 6733-8434

(電話は月曜日～金曜日の午前8時45分～午後5時)

