

60歳からの人生最盛期（サードエイジ）のシナリオづくり

人生100年時代の 生き生きシニアライフ講座



長寿時代の新しい生き方の準備と対策は必要です。
健康で生きがいのある
「これからのシナリオ」を創りましょう。



回	日時	内容	講師
1	9月13日 (土) 10:00 ～ 11:30	人生100年時代の生き生き シニアライフのための3本柱 ～健康×生きがい×家庭経済 のライフプランづくり～	神奈川健康生きがい づくりアドバイザー 協議会 会長 曲尾 実
2	9月20日 (土) 10:00 ～ 11:30	人生100年時代 健康寿命延伸のフレイル予防 ～フレイル予防の3本柱＝ 運動×栄養×社会参加～ ストレッチもしてみましよう	神奈川健康生きがい づくりアドバイザー 協議会 講座センター 講師 両角 佳子
3	9月27日 (土) 10:00 ～ 11:30	将来不安に備える～あなたと あなたの大切な方のために ～老い支度の3本柱＝ポイント の把握×エンディング ノート×成年後見制度～	神奈川健康生きがい づくりアドバイザー 協議会 成年後見センター センター長 井口 正幸

会場

下田地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

定員

20名（3回参加できる方）

参加費

無料

申込み

8月18日（月）10時から電話・窓口にて

問い合わせ：下田地域ケアプラザ 045-563-9081