第４回

ポジティブ・エイジング座談会

―観覧者募集―

～アクティブシニアから学ぶ充実したセカンドライフを送るためのヒント～

３月１１日（土）10:00～11:30

◇登壇者◇

依藤　守男氏　すすき野連合自治会会長

北村　民雄氏　健康体操　真向法講師

◇進行◇

中村　康男氏　楽笑友の会代表　浮世友の会講師

第４回目の座談会は、地域でハツラツと活躍されている７０～８０代男性にご登壇いただきます。定年退職後の生活、今の活動につながったきっかけ、心身の健康を保つコツなど、座談会1回目の登壇者である中村さんより、お話しをお聞きいただきます。
どのようなお立場の方も歓迎します。どうぞお気軽にご参加ください！

【場　所】すすき野地域ケアプラザ ２Ｆ多目的ホール

【定　員】25名（要申込み・先着順）

【申込み】 電話（９０９－００７１）または来館

※上履き持参・マスク着用でお願いいたします
※駐車場に限りがあるため、車での来館はご遠慮ください

これまでの座談会をYouTubeにて配信中。ぜひご視聴ください！！

第１回　第２回　第３回

主催：すすき野地域ケアプラザ　青葉区すすき野１－８－２１
TEL：045-909-0071
協力：横浜市青葉区社会福祉協議会

ヨコハマ未来スイッチ　Positive Aging