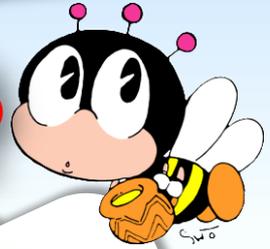


生活改善 ステップアップ講座！

参加無料



あなたの疑問を
解消します!!

第2回
10/25(木)
午前10:00~
ライフプラン講座
~みるみる
よくなる家計術~

第3回
11/22(木)
午前10:00~
生きがい講座
~生き生きと
自分らしく~

第1回
9/27(木)
午前10:00~
健康講座
~やってみよう!
心の健康チェック~

元気が出てくる
講座です



この講座は、高齢者が生活の不安を解消するための学習を通して、介護に頼らず健康に生活を送ることについて考えます。

会場 松島総合センター「アロマ」 ※詳細は裏面へ

主催：熊本県教育庁教育総務局社会教育課・上天草市中央公民館

【第1回】健康講座

～やってみよう！心の健康チェック～

〈期日〉9月27日(木)

〈内容〉心の健康を阻害する要因の一つであるストレスに焦点をあて、ストレスの原因、ストレスへの耐性、解消の方法などを実技や演習を通して学び、日常生活に役立てます。

〈講師〉社会保険労務士、産業カウンセラー
竹井 寿満雄 先生

【第2回】ライフプラン講座

～みるみるよくなる家計術～

〈期日〉10月25日(木)

〈内容〉老後の生活の中で、最も不安に感じるのは、お金の心配です。実際に自ら家計を振り返り、バランスシートを作成しながら、健全な家計について考えます。

〈講師〉ファイナンシャルコーチ
佐藤 名美 先生

【第3回】生きがい講座

～生き生きと自分らしく～

〈期日〉11月22日(木)

〈内容〉高齢者にとっては、日々生き生きと暮らしていくためには、日常生活の中で生きがいを見つけることが大事です。生きがいを見つけるための考え方や方法について学び、地域活動等につなげるきっかけとします。

〈講師〉熊本落語長屋世話人代表
上田 博司 先生

- 開始時刻 10時10分
- 終了時刻 11時50分
 - ※第2回目は、11時40分
 - ※第1回目は開校式、第3回目は閉校式を行います。
- 対象者 いきいき成人大学受講生と、高齢社会に関心のある方
- 定員 各回70人(先着順)
 - ※定員になり次第、締め切ります
- 参加料 無料
- 申込締切 各回講座の1週間前まで
- 会場 松島総合センター「アロマ」研修室(上天草市松島町合津4276-44)
- 申込み方法 下の受講申込書に必要事項を記入の上、来館またはハガキ、電話、FAXでお申し込みください。
 - ※いただいた個人情報には当講座以外の目的には使用しません。
- 申込・問合せ先 上天草市中央公民館 〒861-6192 上天草市松島町合津7915-1
 - TEL 0969-28-3361
 - FAX 0969-56-2134

【平成30年度「サテライト上天草教室」受講申込書】

氏名		年齢	歳代
住所			
電話番号			
申込み講座	第1回 ・ 第2回 ・ 第3回 ※○で囲んでください。 9/27(木) 10/25(木) 11/22(木) (複数可)		