

いつまでも熱い世代に贈る

熟年セミナー

今なら学べる・今だからわかる

そして、今こそ始めよう！

「孫は新体操を始めました。私は健康体操を始めました。」



このセミナーは、団塊の世代を中心とした熟年者の為の学びと出会いの場です。今回は、これまで寄せられた沢山の要望の中から、3つのテーマに絞ってみました。

今回の受講で知り合った方達がさらに学びたいテーマを検討し、このセミナーの続編を自ら企画していったならこんなに素敵なことはないと思いませんか。もちろん、私たちも出来る限りのサポートをします。

是非この機会を、皆さんの豊かなセカンドステージへの第一歩に役立てていただけたら幸いです。

NPO法人都市生活コミュニティセンター 理事長 林 佳子

7/10

健康体操

めざせPPK！ピン(P)・ピン(P)・コロリ(K)。健康自慢が私の金メダル。

最後まで元気で、そして健康でいたい。そう願わない人はいないのではないのでしょうか。そのためには身体を鍛えなくちゃ！。そこで、誰もが楽しめるレクリエーションスポーツの第一人者に“気軽に毎日できる”健康体操の基本を学びます。

そして同時に、おおぜいで体操をする楽しさを味わってください。毎日身体を動かして自分を知る。仲間と身体を動かしてお互いを知る。みんなと一緒に長続きするかも…。健康づくりって、意外と仲間づくりから始まるのかもしれないね。

7/20

生前契約

よりよく生きぬくためには、よりよい準備を。私は笑顔で決めます最後の事。

入院の際のお世話や老人ホームなどの入居の際の保証人から（日常生活支援）、逝去後の後片付けや葬儀・納骨等の対応（死後の支援）まで幅広く支援する仕組みづくりが今、全国で広がっています。その背景には核家族化・少子高齢化の急速な進展があります。独居高齢者の世帯はこの20年間で実に約3倍に増えているのです。ひとり暮らしの不安と、子どもたちには最後まで面倒をかけたくないという親心。ならば、いざという時を見ずしてしっかりと自分らしい準備をしておきたいという思い。

これは決して他人事ではありません。この講座を通じてその仕組みを学習し、自分たちの老後のことをこの機会にじっくりと考えてみませんか。

7/27

芸能修行

芸は身を助く。得意技があれば、今日から私は街の人気者。

この講座ではバルーンアートに挑戦します。色違いの風船を組み合わせると犬やウサギなどの動物、装飾やオブジェなどを創り出すのがバルーンアートです。地域の子ども会や老人施設のレクリエーションなどで静かなブームとなっています。

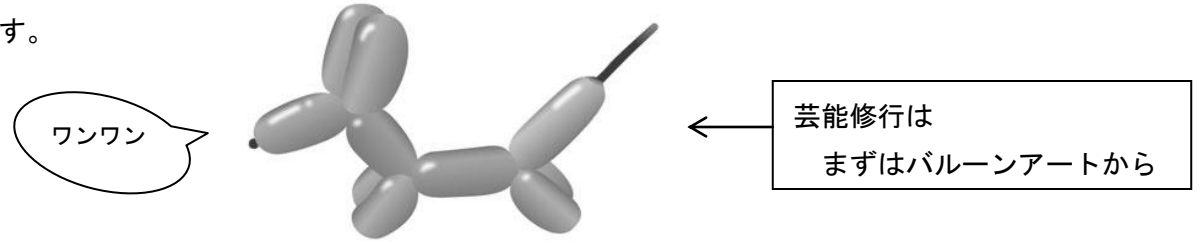
講師は“風船のお巡りさん”として、バルーンアートの特技を活かした防犯キャンペーンなどで活躍中の現役の警察官です。老若男女を問わずに夢と笑顔をもたらす色とりどりの風船が、あなたの地域デビューを後押しします。

セミナーの詳細については裏面をお読みください

■日 程

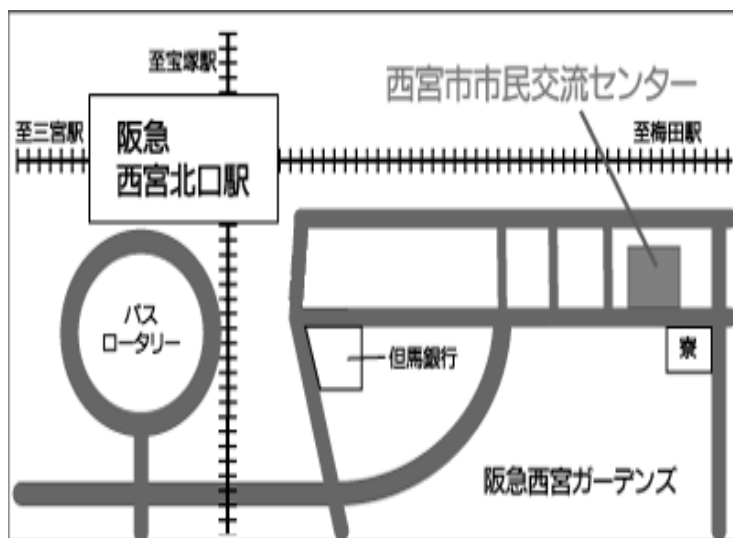
| | | | | | |
|---|----------------------|------|-------------|------------------|---------|
| ① | 7/10 (火) 13:30~15:30 | 健康体操 | 講師：曾和光代 氏 | 神戸親和女子大学名誉教授 | 1F 体育室 |
| ② | 7/20 (金) 13:30~15:30 | 生前契約 | 講師：久保下多美子 氏 | NPO法人ほっとサポート理事長 | 2F B会議室 |
| ③ | 7/27 (金) 13:30~15:30 | 芸能修行 | 講師：米田純平 氏 | 県警甲子園署 生活安全課巡查部長 | 2F B会議室 |

- ※ 会場は全て西宮市市民交流センターです。
 ※ 最終日のバルーンアートの講義は14:30まで。
 その後、茶話会を兼ねて修了式を行います。



■会 場

西宮市市民交流センター (西宮市高松町 20-20)



- ※ 阪急西宮北口駅下車。東改札口から東に徒歩5分ほど。
 ※ 専用駐車場はございません。公共交通機関でお越しください。

■要 項

- ◇日 程：上記日程で全3回。(原則的に全ての科目を受講して下さい。)
 ◇定 員：20名
 ◇受 講 料：TCC会員は無料。非会員は500円。
 ◇申し込み：下記の応募用紙を、FAXもしくは配達便でお出し下さい。FAX番号→0798(36)5114
 ※ 組合員のご家族、または組合員以外の方も大歓迎です。
 ◇締め切り：6月29日(金)

----- 切り取り -----

FAX番号 0798-36-5114 → NPO法人都市生活コミュニティセンター宛て

いつまでも熱い世代に贈る、「熟年セミナー」を受講します

締め切り：6月29日(金) 担当：小松

| (該当するどちらかに○を) | | 組合員コード | お名前(ふりがな) |
|---------------|-----|--------|-----------|
| 会員 | 非会員 | No. | |

ここに記入していただいた個人情報は、当該セミナーに関する必要な連絡以外の転用はいたしません。