

参加費無料
先着40名

人生100年時代の マネジメント講座

第1回 9/10(木)

★年を重ねてどう変わる？

自分の心と体の
変化を知ろう

山梨県立大学看護学部
教授 渡邊 裕子 氏

第2回 9/18(金)

★元気な身体を維持しよう！

健康寿命を延ばす
運動編

健康科学大学理学療法学科
助教 玉木 徹 氏

第3回 9/25(金)

★ストレスについて知ろう

ストレス
マネジメント

峡西病院理事長
精神科医 浅川 理 氏

第4回 10/2(金) に

変更になりました

健康寿命を延ばす
口腔編

三井歯科クリニック
歯科医師 三井 才子 氏

第5回 10/9(金)

★食生活を振り返ろう
健康寿命を延ばす
栄養編

山梨学院短期大学食物栄養科
教授 田草川 憲男 氏

第6回:10/16(金)

★資産の管理や運用は？
これから考えておくべきお金のこと

山梨中央銀行
ライフプランアドバイザー

※マスク着用での参加となります。

※新型コロナウイルス感染症蔓延防止のため、講座が中止になることがあります。

対象 概ね60歳～70歳の方・興味関心のある方
※6回継続して受講できる方

時間 午後1時30分～午後3時(午後1時～受付)

場所 大泉総合会館2階ホール

申込 下記までご連絡下さい
★9/9申込締切

★介護支援ボランティアポイント付与対象事業
★まなびの杜パスポート対象事業

北杜市役所介護支援課 介護予防担当
Tel: 0551-42-1333

まなびの杜
パスポート