

人生100年時代の マネジメント講座

第1回 10/10(木)

自分の身体と心の変化を知ろう

山梨県立大学看護学部
教授 渡邊 裕子 氏

第2回 10/25(金)

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3回 11/7(木)

健康寿命を延ばすPart I
～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4回 11/15(金)

健康寿命を延ばすPart II
～口腔編～

三井歯科クリニック
歯科医師 三井 才子 氏

第5回 11/29(金)

健康寿命を延ばすPart III
～運動編～

健康科学大学理学療法学科
助教 玉木 徹 氏

第6回12/6(金) 第7回12/13(金)

第6回 これから考えておくべきお金のこと
第7回 実践編～実際に自分事として考えてみよう

山梨中央銀行
ライフプランアドバイザー

時間: 午後1時30分～午後3時 (午後1時受付開始)

対象: 概ね60～70歳代の方 興味関心がある方
※7回継続して受講できる方

場所: 須玉ふれあい館

☆10/3(木)申込締切
下記までご連絡ください

※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

