

「女の一生」

二十代は美しく 三十代は強く 四十代は賢く 五十代は豊かに  
六十代は健康に 七十代はしなやかに 八十代はつややかに  
九十代は愛らしく そして、いぶし銀のように美しい百歳へ

絵馬師 殿村 進

1 本日の予定

(A) 10時～11時30分

孤独は寿命を縮める? つながりをつくる社会的処方のか考え方

一般社団法人 ケアと暮らしの編集者 代表理事 守本 陽一 先生

(B) 13時～14時30分

【やっぴーポイカード】

楽しく笑ってチェアーエクササイズ ～おもしろ転ばん体操～

チェアーエクササイズインストラクター 小西 晶子 先生

2 連絡事項

- (1) 春の研修旅行の写真と会計報告を旅行係よりお受け取りください。
- (2) 次回講座日に体育館入口に「七夕飾り」をします。講座開始前に短冊に「お願い事」をお書きください。

3 次回の講座について 7月4日(木) 八鹿体育館にて

※ 会場の準備・片付けは、小佐・九鹿地域 八鹿上地域 関宮地域 です。

(A) 10時～11時30分

良寛 ～老子思想を実際に生きた日本人～

老子研究者 田中 哲也 先生

(B) 13時～14時30分

野菜の管理と有機ぼかし肥料の作り方

元朝来農業改良普及センター所長 大槻 隆 先生

(裏面有)