

9月 高齢者教室案内

9月



人生 100 年時代をいつまでも自分らしく ～健康長寿に大切なものは？～

山崎隆英 先生による「人生100年時代をいつまでも自分らしく～健康長寿に大切なものは？～」です。

山崎先生は、防府市生涯学習課人権学習室で勤務されている人権学習指導員さんです。

今回の話は、健康長寿に大切なものは、何だろうか、みなさんに考えてもらう学習会です。

運動することや食事も健康寿命にとって大切なことですが、他にも大切なことがあります。

ぜひ、みなさんと一緒に考えてみませんか？



1 日 時 令和6年9月9日(月)13:30～15:00

2 場 所 勝間公民館 集会室

3 講 師 生涯学習課人権学習室 山崎 隆英 様