

参加無料

シニア
女性の
ための

60歳からのいきいきライフセミナー

定員50名(先着順)

受講者募集 お友達同士・ご夫婦での
ご参加も大歓迎

～人生100年時代～自分らしく生きる心得



健康寿命を延ばす"楽笑人生"

コ
ン
テ
ン
ツ

- ひとりで出来る
ポジティブスマイルトレーニング
- 心と身体を元気にする歩き方

みんなで
体験
しよう!

講師

有限会社シンビプロジェクト取締役副社長

印象戦略家 **ちとせ氏**

- 脳科学と心理学に基づいた独自のメソッドで理想の結果に導く「人」育成のスペシャリスト。
- 結果にこだわり徹底した習慣手法の「印象戦略®」は多くの企業・団体に支持を受け全国で活躍中。

シルバー人材センターを通じた健康づくりのススメ

～豊かなシニアライフを楽しもう～

講師

地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所

理学療法士・博士 **桜井良太氏**



- 首都大学東京人間健康科学研究科人間健康科学専攻 博士 後期課程修了

- 専門は、老年学、公衆衛生学、認知行動科学

講演等、幅広く活躍中

県北会場

県南会場

令和2年
日時 **11月14日** 13:00～16:00
(開場12:30)

会場 那須野が原ハーモニーホール 小ホール

令和2年
日時 **11月28日** 13:00～16:00
(開場12:30)

会場 小山市立文化センター 小ホール

応募資格 **栃木県内在住の60歳以上の方**で、栃木県シルバー人材センターの会員でない方
※シルバー会員の方でも、非会員の方と同伴で参加できます。

お問合せ **とちぎテレビ** 株式会社とちぎテレビ ☎028-623-0032 (平日9:30～17:30 ※土・日・祝祭日は休み)

主催：公益財団法人 栃木県シルバー人材センター連合会
高齢者活躍人材確保育成事業「栃木労働局委託事業」

裏面の参加応募用紙でお申し込みください

※コンテンツは会場の環境・時間により、
内容を変更する場合がございます。