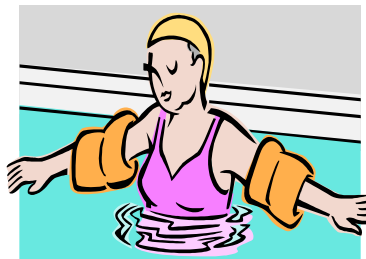


# 定年後を安心して自分らしく 暮らすための準備講座

日本は、どの国もこれまで経験したことのない超高齢社会を迎えました。定年後をいきいき元気に、自分らしく生きていくために必要なことを学びます。講座各回にグループでの交流タイムもあり、4回連続で参加することで、一緒に話し合える仲間にも出会えます。



日時	内容	講師
<b>10月1日(水)</b> 13:30~15:30	<b>健康 食事と運動</b> 元気でいるために何を食べる？ サプリメントは？ どのくらい運動したらいいの？	<b>浅野郁美さん</b> (保健センター保健師)
<b>10月7日(火)</b> 13:30~15:30	<b>定年後の資金</b> いくらあったら、安心ですか？ 無理のない家計の見直しは？ これからの年金と遺族年金・ライフプラン	<b>徳田五十六さん</b> (ファイナンシャルプランナー、共生型ライフデザイン・社会保障研究会代表)
<b>10月15日(水)</b> 13:30~15:30	<b>いきいき元気に自分らしく</b> 夫の定年、妻の定年 生きがい、終活	<b>徳田五十六さん</b> (同上)
<b>10月21日(火)</b> 13:30~15:30	<b>住み慣れた家・地域で安心して住み続ける</b> 高齢社会と介護事情、女性の人権問題 安心な地域とは？	<b>徳田五十六さん</b> (同上)

- 参加費：無料（駐輪場・駐車場は有料）
- 定員：各回 25人 全回参加できる方優先 <申込み受付順>  
(市内在住・在勤・在学の人 テーマに関心がある人)
- 申込み方法：9月3日(水)より電話・FAX・ホームページ、来所にてお申込みください。



問合せ・申込み先・会場 越谷市男女共同参画支援センター「ほっと越谷」

〒343-0025 越谷市大沢3丁目6番1号パルテきたこし3階（北越谷駅東口より徒歩1分）

TEL 048-970-7411 / FAX 048-970-7412（月曜・祝日は休所）

ホームページアドレス <http://hot-koshigaya.jp>