



# 「人生100年時代の仲間づくり」

100歳まで健康で長生きするためには、共に高めあい、刺激しあえる仲間と生きがいが必要です。100歳大学ではこれまでたくさんの講演を提供してきました。今年度のテーマは「通いの場と生きがいづくり」です。講演を聴いた後で感想を語り合いながら絆を深め、互いに助け合う仲間づくりを目指します。お申込み、お問い合わせは電話またはFAXでお願いいたします。

期 間：令和5年8月29日(日)～令和5年12月17日(日)

時 間：午後1時30分～3時30分

会 場：鈴鹿市ふれあいセンター2階

(鈴鹿市南玉垣6600 TEL059-386-3704)

受講料：各回 300円 (5回全回通して参加の方は 1200円)

申込み先：電話 080-4210-5887 (内田) 定員：40名

(氏名、電話番号、住所、年齢をうかがいます)

企 画：(一社)100歳大学

**第1回 8月27日(日) 「笑いヨガで100歳まで」 藤城孝子講師**

**第2回 9月29日(金) 「チェロとお話と」 中道公子講師**

**第3回 10月31日(火) 「歌って笑って元気で」 桐生小百合講師**

**第4回 11月29日(水) 「認知症フレンドリーシティ鈴鹿」 中上陽子講師**

**第5回 12月17日(日) お楽しみ**

..... ✂ ✂ ✂ .....

## 参加申込書

FAX 059-384-8802

参加ご希望の回に○をつけてください

全回参加	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
	8月27日(日)	9月29日(金)	10月31日(火)	11月29日(水)	12月17日(日)

お名前	年齢
ご住所	電話番号