

シニアライフセミナー

要介護状態を予防し、安心していきいきとシニアライフを過ごすためのノウハウを伝授します。
少し若返りたいかた、将来の不安の種を取り除きたい方、向学心旺盛な方、自称シニアの皆さんは是非。

10月8日(土)

シニアのための
元気になる
美容とメイク術

講師: 神奈川東部
ヤクルト販売(株)
化粧品課美容スタッフ

乳酸菌製品のノウハウを活かした化粧品部門の協力で実技を行います。日頃のお手入れやメイクの大切さが実感できる講座です。

①

10月22日(土)

人生のエンディング
葬式と
お墓の経済学

講師: 伊藤 重子
(株)コープ総合葬祭

生きているうちに準備できるものはしておきたい。しかし費用は? 昨今の事情を踏まえてあるべき姿を考えます。

②

11月5日(土)

上手に付き合いたい
高齢者が飲む
薬のあれこれ

講師: 大口 顕
多摩区薬剤師会薬剤師

病気が増えれば薬も増えます。たくさん飲まない薬を死蔵していませんか? 薬の悩みや疑問にお答えします。

③

11月26日(土)

かかりつけ医と
病院の選び方がわかる!
医療のイロハ

講師: 中村 健
多摩区医師会副会長

講師は多摩区で先進的に在宅医療に取り組んでこられた開業医。本音の医療トークをお楽しみに。

④

じかん14時~15時30分
但し11月26日は14時半から



全5回
単独受講も可能
受講料無料

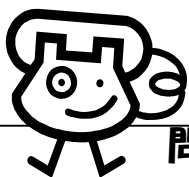
12月3日(土)

狂言から学ぶ
「声と笑い」の
ストレス解消術

講師: 三宅藤九郎
和泉流狂言師

TVでもお馴染みの女性狂言師が実際に狂言を指導します。初心者でも大丈夫。体いっぱい声を出してストレスを解消しましょう。

⑤



問合せ申し込みはコチラ

長沢仕寿の里地域包括支援センター
044-976-9004