

豊かで元気な次のステージを考えてみませんか？



40代・50代 のための くらしの学校

第3期
参加者募集
40名

健康づくり・親の介護・ライフプラン

親の介護はまだまだ先だと思いませんか？親の介護やこれからのライフプランなど将来への備えを学ぶための講座とご自身の健康のためのエクササイズ講座です。ぜひご参加ください。

対象：主に40代・50代の宗像市民およびエフコープ組合員（参加費 無料） 【場所】メイトム宗像

- 【1限目】自分自身のライフプランや親の介護などに関する座学講座 (75分)
- 【2限目】全身を運動して動かすための背骨の調律エクササイズ講座 (60分)

第1回

2023 12/17 SUN 9:30~12:00

- 【1限目】元気なうちから学んでおきたい介護のこと
～生協が大切にしている10のケア～
- 【2限目】「呼吸を深め眠れるカラダへ」無意識に入る首、腰の“力み”を優しく動かして解放しよう

第2回

2024 1/21 SUN 9:30~12:00

- 【1限目】私が私らしく生きるセカンドライフ
～資金編～
- 【2限目】「全身の連動力を高めよう」骨盤と背骨を中心に
しなやかに動くカラダを感じよう

第3回

2024 2/18 SUN 9:30~12:00

- 【1限目】認知症とともに生きる
～認知症サポーター養成講座～
- 【2限目】「動きやすいカラダでちょこっとエクササイズ」今までの内容に軽い筋トレをプラス！

参加者の声

「高齢者の加齢が原因の不調がどんなものなのか具体的に教えてもらい、とても参考になりました。」

「座りながらできるエクササイズは骨盤や背骨を意識した心地よい運動量で、姿勢も良くなったような気がしました。」



1限目のようす



2限目のようす



▶エクササイズ講座講師：橘史哉氏
福岡県を中心に幅広い年齢層の方々に指導する健康運動指導士



お申し込み方法

ホームページ内、Webフォームよりお申し込みください。申込多数の場合は抽選となります。
申込締切 2023年11月30日

宗像市 くらしの学校 | Q

<https://www.city.munakata.lg.jp/w025/20230301003702.html>



主催

宗像市
エフコープ生活協同組合

協賛

明日のくらし、ささえあう
CO-OP共済

お問い合わせ（宗像市役所 介護保険課）
Tel. 0940-36-4877
平日 8:30~17:00