

40代・50代のための



くらしの学校

将来の備えを学ぶ講座と、ご自身の健康のためのエクササイズ講座を開催します。
豊かで元気な次のステージと一緒に考えましょう。ぜひご参加ください。

参加費
無料
要申込



第1回 11/16(日)
9:30~12:00

【1限目】相続の基礎知識を学ぼう～正しい遺言書の書き方～
～相続の基礎知識と遺言書の正しい書き方を学ぶ～
【2限目】背骨の動きで首・腰をスッキリさせよう！



第2回 12/21(日)
9:30~12:00

【1限目】私が私らしく生きるセカンドライフ～年金編～
～セカンドライフの暮らしの支えとなる公的年金のしくみを学ぶ～
【2限目】軽やかな股関節と背骨を手に入れよう！



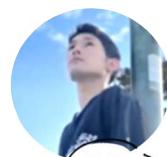
第3回 1/18(日)
9:30~12:00

【1限目】私が私らしく生きるセカンドライフ～資金編～
～セカンドライフを自分らしく過ごすための資金設計を学ぶ～
【2限目】股関節の動きを体感しよう！

第4回 3/1(日)
9:30~12:00

【1限目】子どもの未来アクション
～これまでの子育て経験を生かしたボランティアを学ぶ～
【2限目】音楽に合わせて全身運動エクササイズ！

▶エクササイズ講座
講師：橋史哉氏
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



対象 主に40～50歳代の市民、エフコープ組合員

会場 メイトム宗像（多目的ホール、健診室）

申込 WEBフォームからお申込みください

申込締切：11/5(水)

*定員：抽選で40人



「身近な話から、資料も分かりやすく前向きな
気持ちになりました。」

「これまでにやったことがないエクササイズだったので、今後毎
日の運動として取り入れていこうと思いました。」

第1クール
参加者の声

主 催：宗像市、エフコープ生活協同組合

協 賛：CO・OP 共済

問合せ：宗像市介護保険課

0940-36-4877

