



＼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

健康づくり・親の介護・ライフプラン

これからも「私らしく」生きていくために、きたるライフイベントを考え、同世代のなかまと元気に動ける身体と豊かな未来をつくる「学びのコミュニティ」です。ぜひご参加ください。

- [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
- [2限目] 全身を連動して動かすための背骨の調律エクササイズ講座

**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

第1期  
40名  
参加者募集



CO・OP共済は地域の健康づくりを応援しています。

第1回  
**6/18 SUN**  
9:30~12:00 (受付:9:00~)  
📍メイトム宗像健診室

第2回  
**7/16 SUN**  
9:30~12:00 (受付:9:00~)  
📍メイトム宗像健診室

第3回  
**8/20 SUN**  
9:30~12:00 (受付:09:00~)  
📍メイトム宗像健診室

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5月31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