

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を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 11/17(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】背骨の動きで首・腰をスッキリさせよう！



第2回 12/22(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】軽やかな股関節と背骨を手に入れよう！



第3回 1/19(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】股関節の働きを体感しよう！

第4回 2/9(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：10/31(木)
*定員：抽選で40人



「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。」

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

