

令和3年度 青山いきいきセミナー

# 人生いろいろ生き方十色

～自分らしく生きる、そしてこれからの考える～

高齢社会の中で生きがいを持ち、自分らしく生きるために。

そして、これからの考えるきっかけづくりをしていただくため

のお話をさせていただきます。ぜひご参加ください。

1. 日 時：令和3年10月21日（木）午前10時～
2. 場 所：青山公民館 2F 中会議室
3. 講 師：健康生きがいづくりアドバイザー  
くろさき てるみ  
黒崎 輝美さん
4. その他：要申込／参加費無料
5. 申込先：青山公民館  
公民館に設置されている申込用紙に記入の上  
お申し込みください（平日8時半～17時）

コロナウィルス感染拡大予防のためマスク着用とスリッパの持参をおねがいします。  
また検温を行い、発熱・体調不良の方は参加をご遠慮ください。

## 【講師紹介】 黒崎 輝美さん

財団法人健康生きがい開発財団認定 健康生きがいづくり  
アドバイザーとして各地の高齢者大学、JA女性会、公民館活  
動の講師として活躍中。

2010年 NPO 認知症予防サポートネット設立メンバー



問合せ先：青山公民館（Tel 87-1300）