

生きがい講座：生きがいづくり入門

私にとって 生きがいのある人生とは



60歳からの人生を充実させるには

これからの人生をどのように送りたいのかは、人それぞれです。

心豊かな人生は、夢や目標を持ち、それに向けて生きがいのある生き方ができれば、“いきいき”と充実した人生を送ることが可能とされています。

セカンドライフの人生、どういう生き方をしたいのかが課題です。

“自分らしく生きるには”について皆様とご一緒に考えてみませんか。

- 日 時：平成18年5月28日（日）13：30～15：30
会 場：横浜市加賀原地域ケアプラザ 横浜市都筑区加賀原1丁目22番32号
TEL 045-944-4640(代表) FAX 045-944-4642
参加の際は公共の交通機関をご利用下さい。(参加者用の駐車場はありません)
- 対 象 者：おおむね50歳以上の男女、ご夫婦。单身の方の参加も大歓迎。
募集人員：45名（定員になり次第締め切ります）
申込締切：平成18年5月25日（木）
持 参 物：筆記用具
応募方法：電話又はFAXでお申し込み下さい。参加費は無料
講 師：健康生きがいづくりアドバイザー 卯尾 直孝氏
主 催：横浜市加賀原地域ケアプラザ