

聴きたい人

しゃべり  
たい人

学びたい人

2025年度

# 健康生きがい講座‘パートII’

～身体と心のメンテナンス～

自分のため、人のため、より良く生きることをめざし、「健康生きがい」や「つながり」「人の役に立つ」をテーマに、「CO-OP共済助成金講座」を開いています。

助成金活動名「高齢者の孤立・孤独防止のためにミドルシニアができること」

「健康生きがい講座‘パートII’」は、次のような内容で、身体と心の健康をパワーアップします。

- ①自分の足で歩き続けるために、今からできること
- ②聴き上手で、居場所づくりへ

【日 時】 2025年11月29日（土）13：30～15：30

【場 所】 サンフォルテ308号室（富山市湊入船町6-7）

【タイトルと講師】

- ▶ 第一部「いつまでも自分の足で歩くために～身体メンテナンス」  
講師：和田千恵子氏（株式会社ライフフィット代表）
- ▶ 第二部「相手の気持ちに寄り添う聴き方～心メンテナンス」  
講師：若林善一氏（産業カウンセラー）ほか1名

【参加費】 とやま生協組合員・キャリアネット会員：500円

一般：1,000円

【定 員】 30名

【申 込】 e-mail：contact@career-net.org

Fax：0766-91-2870

メールまたはFaxにて①から⑤の事項をご連絡ください。

①氏名（フリガナ）②〒・住所 ③メールアドレス ④電話番号

※キャリアネット会員は①のみ



右のQRコードからもお申込みできます。⇒

主催：とやま生活協同組合・NPO法人 キャリアネットワーク北陸