

参加費無料  
先着50名

# 人生100年時代の マネジメント講座

第1回 8/8(木)

自分の身体と心の変化を知ろう

山梨県立大学看護学部  
教授 渡邊 裕子氏

第2回 8/23(金)

健康寿命を延ばすPart I  
～栄養編～

山梨学院短期大学食物栄養科  
教授 田草川 憲男氏

第3回 8/30(金)

健康寿命を延ばすPart II  
～運動編～

健康科学大学理学療法学科  
助教 玉木 徹氏

第4回 9/6(金)

健康寿命を延ばすPart III  
～口腔編～

早乙女歯科医院  
歯科医師 早乙女 修一氏

第5回9/13(金) 第6回9/20(金)

第5回 これから考えておくべきお金のこと  
第6回 実践編～実際に自分事として考えてみよう

山梨中央銀行  
ライフプランアドバイザー

第7回 9/27(金)

ストレスマネジメント

峡西病院理事長  
精神科医 浅川 理氏

時間: 午後1時30分～午後3時 (午後1時受付開始)

対象: 概ね60～70歳代の方 興味関心がある方  
※7回継続して受講できる方

場所: 長坂総合支所

☆7/31(水) 申込締切  
下記までご連絡ください

※10月より須玉ふれあい館にて同じ内容で開催予定  
介護支援ボランティアポイント付与対象事業  
まなびの杜パスポート対象事業

