

人生100年時代！ 未来のための 健康プロジェクト講座



定員**20**名
全**3**回
先着順
(受付締切は12/28 21:00)

参加費無料！

世界のなかでも長寿国の「日本」では、
人生100年時代が到来しています。
人生をずっと元気に過ごすための秘訣やポイント・制度を紹介

第一回 テーマ：健康を維持するためのポイントを知る

健康長寿の秘訣 ～ながーく元気でいるために～

- 自分の健康状態を知るために、大切な健康診断について学ぶ
- 元気に過ごすために、必要な健康習慣を解説
- 病気になる前に、考えておきたい備えについて考える

2024年01月14日(日)

14時00分～15時00分

第二回 テーマ：「老化」について学び、いざという時に備える

知って“はつらつ”！ ずっと元気に過ごすために

- 平均寿命の延伸とともに、重要な「健康寿命」について知る
- 「認知症」とはどのような病気なのかについて学ぶ
- 介護に備えて、知っておきたい知識について考える

2024年01月21日(日)

14時00分～15時00分

第三回 テーマ：「介護保険制度」を知る

介護の不安を解決！ 今から知る・今日から始める介護のそなえ

- 介護が必要になるのはどのようなときかについて学ぶ
- 「公的介護保険」について学ぶ
- 自助努力の必要性について考える

2024年01月28日(日)

14時00分～15時00分



持ち物→筆記用具 ※全3回の講座となります 協賛：明治安田生命

MY 定期講座

明治安田生命は「MY定期講座」で、
地域のみなさまのお役に立ちたいと考えています

住之江会館

大阪市住之江区南加賀屋3-1-20 2F
電話 06-6683-2882 FAX 06-6683-3606
E-mail hbs.suminoe@gmail.com

お申し込みは電話・FAX・窓口・E-mailにてお願い致します