

高齢者健康づくり活動住民グループ助成事業（市）

下関市民の活動的な

85歳を目ざして

高齢化率28%の下関では、健康寿命を延ばすことが第一に求められます。
そのためには下関市民一人ひとりが心掛けなければならないことは何なのかを、
この講演で示唆して頂けると幸いです。
どうぞ皆さまお誘い合わせの上、ご参加下さいますようお願いいたします。



13:00～ 受付開始

13:30～ あいさつ、会の紹介

13:50～ 第一部 講演 「アクティブシニア」

講師 三浦清一郎氏

（社会教育学者）

講演 「元気度アップの体力づくり」

講師 進藤 宗洋氏

（福岡大学名誉教授）

14:50～ 休憩

15:00～ 体操

15:10～ 第二部 シンポジウム 「下関市民の活動的な 85 歳を目ざして」

コーディネーター 樋口 紀子氏

（梅光学院大学教授）

シンポジスト

三浦清一郎氏

進藤 宗洋氏



☆日 時・・・2010年10月9日（土）13:30～16:10

☆場 所・・・下関市社会福祉センター（4階ホール）

☆参加費・・・無料

お問い合わせ Tel/Fax 083-253-4892 田中隆子



主催・高齢社会をよくする下関女性の会（ホーモイ）

後援・下関市 / 下関市教育委員会 / 下関市社会福祉協議会