

もっとすてきに “プラチナエイジ” ～輝くシニアライフを過ごすためのコツ教えます～

入場
無料

定年退職や家族構成の変容、更年期など、生活や心身にさまざまな変化を迎えるプラチナ(シニア)世代。自分らしく生き生きと過ごすためのコツとは？
第1部では、心身のリラックスに効果的なプチヨーガ体験を。そして第2部では、辛口のユーモアでお馴染みの石蔵先生による講演をお楽しみいただき、そのヒントを伝授します。

●第1部 プチヨーガ体験

講師:杉本 麻貴さん

(コープスポーツ専属ヨーガ教室講師)

各所でヨーガ教室を開催。

セミナーでは椅子に座ってできる簡単なヨーガのポーズと呼吸を体験します。

●第2部 講演

講師:石蔵 文信さん

(医師、大阪樟蔭女子大学健康栄養学部 教授)

1955年生まれ。三重大学医学部卒業。現在大阪市内で男性更年期外来を担当。「夫源病」「男もつらいよ！男性更年期」「女房に捨てられないための中年力」など著書多数。

NHK「ここが聞きたい！名医にQ」、テレビ朝日「たけしの家庭の医学」等の番組出演、新聞・雑誌・各メディアへの執筆・登場など幅広く活躍。



日時 : 平成28年 **2月21日(日)** 午後2時開演(午後1時30分開場)

会場 : 西脇市茜が丘複合施設「みらいえ」 多目的ホール

定員 : 100名(先着順)

託児 : **無料**(要予約/定員10名/生後6か月～就学前)

※託児を希望される方は2月14日(日)までにお申込みください。

申込方法: 窓口・電話・FAX・メールで氏名・住所・年齢・電話番号・託児の有無をお知らせください。

<キリトリ>

もっとすてきに “プラチナエイジ” 申込書

ふりがな 名前	年齢	電話	
		FAX	
住所	〒 ※託児希望者はこちらにも記入してください。 名前 (男・女) 生年月日 年 月 日 生まれ		

※ご記入いただきました個人情報は、セミナー以外の目的で使用することは一切ございません。

会場案内

JR加古川線西脇市駅から徒歩約15分
中国自動車道「滝野・社IC」より約15分



※当日は駐車場に限りがございます。乗合せにご協力ください。

【問合せ先】

西脇市男女共同参画センター(西脇市茜が丘複合施設「みらいえ」内)
西脇市野村町茜が丘16番地の1

電話:0795-25-2800

FAX:0795-25-2220

メール:danjyo-c@city.nishiwaki.lg.jp

主催:西脇市／もっとすてきに“パートナー”委員会