



健康

で、

いきいき人生を!

日時 平成25年3月3日(日)13:00~14:30

場所 埼玉県県民活動総合センター セミナーホール1

定員 140人(申込順)

対象 主に60歳以上の県民

参加費 無料

講師 埼玉県老人クラブ連合会

会長 高橋 義一氏

申込 電話(048-728-7951)、

FAX(048-728-7130)、来館又はEメール

(nenrin@kenkatsu.or.jp) で住所・氏名・年齢・電話番号を

お知らせください。

※お申込・お問い合わせは、土・日・祝・休館日を除く平日9:00~17:00

主催 財団法人いきいき埼玉



内 容

「健康で、いきいき人生を！」と題し、健康でいきいきとした人生を過ごすための心構えについて、講演いたします。講師に埼玉県老人クラブ連合会会長 高橋 義一氏をお招きして、良い食事のバランス・体を動かすことの重要性・生きがいを求める大切さなどについて、示唆に富んだお話をいただきます。年齢とともに食事の量が減るなかで、有効的に栄養を取り入れる食べ方やあらゆる筋力を動かす必要性や転ばない為に必要な筋肉の維持の仕方などを学ぶとともに健康で、いきいきとした人生を過ごすための要点をご紹介します。

メール配信サービス はじめました♪

県民活動総合センターの講座・イベントの募集案内や、施設案内情報のほか、彩の国いきがい大学、シニア向け就業支援事業など、さまざまな情報について、電子メールで配信しますので、ご利用ください。

登録のお申込みは、けんかつホームページ（アドレス<http://www.kenkatsu.or.jp/>）のトップページからお願いいたします。

〔問い合わせ メール配信サービス担当 048-728-7117〕

交通のご案内

- 大宮駅からニューシャトルで内宿駅まで約25分。
内宿駅から無料送迎バスで約3分、または、徒歩約15分。
- JR宇都宮線蓮田駅西口からバス（丸谷・八幡神社・菖蒲車庫行き）で約20分、上平野バス停下車、徒歩約12分。
- JR宇都宮線蓮田駅西口からけんちゃんバス（県民活動総合センター行き）で約20分。

ニューシャトル		無料送迎バス	
大宮駅発	内宿駅着	内宿駅発	センター着
12:00	12:25	12:28	12:31
12:10	12:35	12:40	12:43



※お客様の個人情報については、財団法人いきいき埼玉個人情報保護方針に基づき適正に取扱いいたします。



財団法人いきいき埼玉

〒362-0812 伊奈町内宿台 6-26（埼玉県県民活動総合センター内） 高齢者いきがい支援担当
TEL:048-728-7951 FAX:048-728-7130 <http://www.ikg-saitama.jp>