



とき 12月13日(土)
午前10時～12時

岡山市立東山公民館
(岡山市中区平井四丁目13-33
TEL 276-6202)

講師 辻 尚志さん(日本赤十字社 岡山赤十字病院 名誉院長)

☆ ウェルエイジング(Well Aging)とは、「上手に年齢を重ねること」を意味します。加齢による変化を自然なこととして前向きに受け入れ、適切なケアをタイミングよく取り入れることで、質の高い生活の維持につなげようという考え方です。

足・腰のトラブルとのうまい付き合い方や予防対策などについて、辻先生のお話を通じて学びながら、健康で元気な日々を過ごすためにはどう役立てていけるか考えましょう。



☆対象 子どもから大人まで(当日はなるべく上履き持参)

☆定員 30人(申込先着順) ☆参加費 無料

☆申込み方法 東山公民館事務室に直接、

または電話・FAX・eメールでなるべく

12月6日(土)までにお申込みください。

(FAX・eメールでの申込みは公民館からの受付完了通知がない限り無効です)。



☆中学生～大学生の
ボランティアも
合わせて大募集！
活動内容は応募した方に
後日お伝えします

★東山 ESD クラブとは…★

「食べて・笑って・おしゃべりしよう」 E=eat S=smile D=discussion をキーワードに、身近なところから ESD について学び、ESD の視点をもって活動できる人・生活する人を増やしていく活動しています。気軽に楽しみながら ESD にふれてみてください。メンバー募集中！

申込み・お問い合わせは…岡山市立東山公民館

〒703-8282 岡山市中区平井四丁目 13-33

電話&FAX (086)276-6202

eメール higashiyamakouminkan@city.okayama.jp

開館時間 9:30～21:00(日曜日は 17:00 閉館)

休館日 水曜日、祝日、年末年始

※暴風警報、大雪警報、特別警報の発表時は業務停止になります。