元気と幸せパワーがほしい人

聴きたい人

しゃべり たい人

学びたい人

2025年度

建康生きがい講座

~心も身体も健康に~

「ウェルビーイング」をご存じですか?「良く生きること」「幸せな状態」です。 幸せになりたい私たちのために、「健康生きがい」や「つながり」「人の役に立つ」 をテーマに講座を行います。



エクササイズ」 講師:大家 三穂 氏

(株)ハートビートライフ・オカ代表取締役、オカヘルスアップクラブ代表

第二部:「これからの自分、自分らしさ、見える化して

生きがい増やそう」

講師:高田 由可子 氏

ケアマネージャー(介護福祉士)、認定看取り士、認知症ケア専門士



お好きな会場でご参加いただけます。

高岡会場

6月7日(土)

13:30~15:30

とやま生協西部センター

高岡市戸出春日658-1

申込締切 5/23 (金)

魚津会場

7月5日(土)

13:30~15:30

とやま生協東部センター

魚津市本江2914-2

申込締切 6/20(金)

富山会場 7月26日(土)

13:30~15:30

サンフォルテ303号室

富山市湊入船町6-7

申込締切 7/11(金)

【参加費】とやま生協組合員・キャリアネット会員:500円

一般:1,000円

【定 員】30名(申し込み多数の場合は抽選となります)

※お申し込みの結果は、開催の1週間前までにお知らせします。

地域で高齢者の孤立防止等の 取り組み実施者または興味の ある方の参加も大歓迎です!

お電話もしくは二次元コードからお申し込みください。

お申し込みはこちらから

(とやま生協コールセンター)



0120-555-192



地域ささえあい助成 の協賛を受けています



主催:NPO法人 キャリアネットワーク北陸・とやま生活協同組合