

大阪狭山市市民活動支援センター

令和5年度

# 市民活動支援セミナー

～人生100年時代 めざせ生涯現役！～

人生100年時代、無理なく  
いきいきと人生過ごすためには、時代に合わせて  
生き方を変化させていくことが必要です。  
その秘訣をこのセミナーでお話しし、少しでも参考にな  
ればと考えています。

3月9日（土）開催 14:00～16:00  
市役所南館 講堂

## プログラム

### 生涯現役のための第一歩

自分のことは人任せにしない生き方へ

講師：中道 厚子さん  
（大阪大谷大学 スポーツ健康学科長教授）

1. 今、何か起こっているの？  
（社会の現状をエヴィデンスで紹介します）
2. グループワーク（前半・後半）を行います
3. チャレンジ 何かできる？ 何から始める？  
（大阪狭山市でできること）
4. まとめ

定 員：40名

参 加 費：無料

申込期限：令和6年2月26日（月）＜定員になり次第締め切ります＞

楽しく気軽に参加してください！



問い合わせ・申し込み  
大阪狭山市市民活動支援センター  
電話 072-366-4664  
E-mail : simin025@yacht.ocn.ne.jp