

# 楽しい老後に向けて

～自分らしく生きるコツ～

楽しく老後を過ごすためにはどのような工夫が必要でしょうか？  
不安の解消法や楽しい過ごし方について学びます。ぜひご参加ください。

日 時 令和4年**10月6日(木)**

9時30分～11時20分

場 所 中央公民館大ホール

長岡市幸町2丁目1-1さいわいプラザ4階

対 象 シニア世代

定 員 50名（先着順）

参加費 無料

申込〆切 9月29日(木)



講師：オフィス・エヌ代表 南雲 陽子 先生

紹介

新潟薬科大学臨床教授

長岡崇徳(すとか)福祉専門学校スクールカウンセラー

そのほか各種コミュニケーションスキル研修指導やストレスマネジメント講座やカウンセリング、および中高齢者への健康運動指導を通じて「いきいき人生」を応援

お問い合わせ・申込先

長岡市中央公民館

TEL 32-0437 FAX 32-0561