

# シニア世代の さわやかルックとみだしなみ



高齢化が進む現代社会のなかで、いつまでも若くありたいと願う方は多いのではないのでしょうか？  
その可能性を探るヒントをいっしょに考えましょう！

期 日 平成29年7月15日（土）

時 間 10：00～11：40

会 場 さわやかちば県民プラザ・中研修室2

講 師 澤 辺 喬 楨 氏

※厚生労働省所管健康いきがづくりアドバイザー

定 員 15名

※超えた場合は抽選になります。

※女性の方のお申込みも受け付けます。

参加費 300円

※準備の都合上、受講決定後は当日キャンセルの場合も  
お支払いいただきます。

締切日 7月8日（土）

## お申し込み方法

下記 (1) ・ (2) のいずれかでお申し込みください。

### (1) 往復はがきで申し込む場合

往信用裏面に「1. 受講希望の講座名 2. 住所 3. 氏名 (ふりがな) 4. 電話番号」を、返信用表面に受講者の住所氏名を、それぞれご記入ください。

### (2) 総合受付で申し込む場合

返信用のはがきをご持参のうえ、所定の用紙でお申し込みください。

※ 受講可否の通知ははがきで行います。

※ 6月1日からの郵便料金の変更にご注意ください (往復は124円、通常は62円)。

申込・問合せ先 〒277-0882 柏市柏の葉4-3-1

さわやかちば県民プラザ 事業振興課 TEL 04-7140-8615

## 継続的な生涯学習の励みとしてちばネット手帳をご活用ください



さわやかちば県民プラザでは、当所や各種生涯学習機関等で実施されている講座の学習計画・学習記録が書き込める「ちばネット手帳」を配布しています。

1時間程度の講座を1単位として手帳に記録していきます。手帳を送付していただくと「ちばネット」に登録され、積み重ねた単位により、千葉県が「奨励証」を交付しています。

## ちばネット手帳が活用できる県民プラザの主な講座

### 1 ちば県民カレッジ各講座

平成26年から28年までの3年間に県民プラザの講師養成講座を受講した方が講師となって、年間10講座程度開催します。

### 2 柏の葉アカデミア講座

7月	2日(日)	家庭で楽しむ果樹栽培
8月	6日(日)	まちづくりに関する講座
9月	10日(日)	千葉県立中央博物館との連携講座
10月		東京大学柏キャンパスとの連携講座

### 3 総合講座

8月	27日(日)	食に関する講座
9月		安全に関する講座

詳細はそれぞれの事業チラシやホームページでご確認ください。