

「最期まで元気に生きる」

「いつまでも元気でいたい」そう思うことはありませんか？
年齢を重ねても、なお元気で活躍されている方からその秘訣を伺いながら、最期を迎えるその時まで元気でいるためのコツを皆さんで掴んでいきませんか？

<第1部>

「元気の源インタビュー」

高齢になっても元気で活躍されている方に生きがいや今の楽しみをインタビューします。元気のコツを伺いましょう！

<第2部>

「笑いヨガ」

講師：郡山笑いヨガくらぶ 高田寿美枝 先生

生活の中での「笑う」量は確保できていますか？

ストレス社会の救世主、笑いヨガの実践で心も体も健康に！

<第3部>

講演「最期まで元気に生きる」

講師：真行寺 佐々木道範 先生

「生きることを支援しよう」「死を意識しながら最期まで生きる」
についてをお話しいただきます

【開催日】 令和元年10月19日（土）

午後1時30分～4時30分 （午後1時受付開始）

【会場】 福島県農業総合センター

福島県郡山市日和田町高倉字下中道116番地

TEL：024-958-1700

【参加費】 会員：無料 非会員：3,000円

※裏面の申込書に必要事項を記入し、FAXでお申し込みください。