

平成28年7月21日

長寿社会課  
課長 宮崎 高裕  
内線 4040  
外線 076-225-1415

## いしかわ長寿大学平成28年度第1回公開講座の開催について

「いしかわ長寿大学」は、地域社会への参加を通じた生きがいつくりと介護予防の促進や、健康寿命の延伸を目的として、県内在住の60歳以上の方を対象に開講しております。

この「いしかわ長寿大学」を広く情報発信するとともに、受講生の確保を目的として、下記のとおり今年度1回目の公開講座を開催します。

### 記

- 1 講師 管理栄養士・THP産業栄養指導者  
ヘルスケアオンライン株式会社取締役  
ごとう きょうこ  
後藤 恭子 氏
- 2 演題 「健康で幸せなシニアライフを送る生活術」
- 3 日時 平成28年7月31日(日)  
13:30～15:00
- 4 会場 石川県社会福祉会館 4階 大ホール
- 5 主催 社会福祉法人石川県社会福祉協議会
- 6 定員 200名（どなたでも参加できます）
- 7 参加費 無料

参加無料

# いしかわ長寿大学公開講座

## 演題「健康で幸せなシニアライフを送る生活術」

～タニタの社員食堂を立ち上げた管理栄養士が語る健康生活のヒント～

講師

管理栄養士・THP産業栄養指導者  
ヘルスケアオンライン株式会社取締役

後藤 恭子氏

日時

平成28年7月31日(日) 13:30～15:00

会場

石川県社会福祉会館4階 大ホール

金沢市本多町3-1-10

駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

定員・対象

200名・どなたでもご参加いただけます。  
裏面の申込方法でお申込みください。



### 講師略歴

タニタ社員食堂を立ち上げた管理栄養士。  
指導歴約40年、指導者数は5,000人を越えている。  
70歳代になった現在も健康そのもので医師知らず。  
「その人に合った健康的な生活習慣を伝える事」が  
ミッションで、ダイエットを越えた「食べ方」やそれ  
を支える「考え方」をたくさんの経験を踏まえて実行  
しやすい形で伝えている。

### いしかわ長寿大学とは

超高齢社会を迎え、地域社会への参加を通じた生きがいづくりと介護予防の促進や、健康寿命の延伸を目的に県内3会場で開催しています。

対象：石川県内在住の60歳以上の方

会場：石川中央校（金沢市）、能登北部校（輪島市）、能登中部校（七尾市）

受講料：無料

主催：社会福祉法人石川県社会福祉協議会

TEL：076-258-3135

## 申込方法

下記申込書により、電話、郵送、FAX、Eメールのいずれかでお申込みください。  
電話の場合は、平日の9時から17時の間にご連絡ください。  
メールの場合は、件名に「長寿大学公開講座参加申込」と明記してください。

なお、申込書は、石川県社会福祉協議会のホームページからもダウンロードできます。  
<http://www.isk-shakyo.or.jp/information/index.php#i>

**当日参加も可能ですが、先着順となりますので、なるべく事前にお申込みください。**

## 参加申込先

石川県社会福祉協議会  
長寿生きがいセンター

〒920-3104

金沢市八田町東1025番地  
石川県社会福祉会館別館内

T E L : 076-258-3135

F A X : 076-258-3149

E-mail : ikigai1@isk-shakyo.or.jp

## 会場案内図



### 【交通案内】

○バスご利用の方(JR金沢駅より約20分)  
金沢駅兼六園口(東口)バス3番のりばより  
「東部車庫」または「金沢学院大学」行きに乗車、  
「本多町」にて下車

**どなたでもお気軽にご参加ください。**

## 参加申込書

	氏名	フリガナ	住所
例	石川 太郎	イシカワ タロウ	金 沢 (市)・町
1			市・町
2			市・町
3			市・町

※ご送付いただいた参加申込書の内容は、当事業のみに使用し、この目的以外に使用することはありません。