



# 人生100年時代の仲間づくり」

100歳まで健康で長生きするためには、共に高めあい、刺激しあえる仲間と生きがいが必要です。講演を聴いた後で感想を語り合いながら絆を深め、互いに助け合う仲間づくりを目指します。お申込み、お問い合わせは電話でお願いいたします。

**期 間：**令和7年9月16日(日)～令和8年1月20日(金)

**時 間：**午後2時～4時

**会 場：**鈴鹿市社会福祉協議会2階 (2、6回)

(鈴鹿市神戸地子町383-1 TEL059-382-5971)

牧田コミュニティセンター2階 (第1、3、5回)

(鈴鹿市平田東町5-10 TEL059-370-0058)

**参加費：**各回300円、芋ほりは500円

**企 画：**(一社)100歳大学

**お申込み：電話 080-4210-5887 (内田) 定員：40名**

|   |               |   |                                             |               |
|---|---------------|---|---------------------------------------------|---------------|
| 1 | <b>9月16日</b>  | 火 | 「歌って！笑って！元気に！」<br>音楽療法士 桐生小百合講師             | 牧田コミュニティセンター  |
| 2 | <b>9月20日</b>  | 土 | 「認知症にならないために」<br>長寿社会課前川亘課長                 | 社会福祉協議会<br>2階 |
| 3 | <b>10月29日</b> | 水 | 「笑って元気！楽しい笑いヨガ」<br>～長生きは、ながーい息から～<br>加藤照美講師 | 牧田コミュニティセンター  |
| 4 | <b>11月3日</b>  | 月 | 芋ほり体験                                       |               |
| 5 | <b>12月16日</b> | 火 | 「安心安全な野菜の話」<br>農協役員 川出洋正講師                  | 牧田コミュニティセンター  |
| 6 | <b>1月20日</b>  | 火 | 「誰もが支えあえるまち」<br>社会福祉協議会 加藤大季講師              | 社会福祉協議会<br>2階 |

令和7年度100歳大学参加申込書

参加ご希望の回に○をつけてください

| 全回  | 9/16(火) | 9/20(土) | 10/29(水) | 11/3(月) | 12/16(火) | 1/20(火) |
|-----|---------|---------|----------|---------|----------|---------|
| お名前 |         |         |          | メールアドレス |          |         |
| ご住所 |         |         |          | 電話番号    |          |         |