

今話題のスロージョギング!

スロージョギング入門

歩くようなスピードでゆ〜っくり走るだけで体はみるみる若返る!
運動経験ゼロでも一日たったの10分かで始められる超簡単な健康法!

『お腹が引っ込んだ』『息切れがしなくなった』
『ぐっすり眠れるようになった』

喜びの声が続々!年齢・体力も問いません。

『運動は苦手』とされている方に最適です。



12月11日(水) 13:00~15:00 講師; 守山徳治

誰にでも役だつ法律家から見た終活術

改正が1年後に迫る相続税の引き上げ。「うちは財産が少ないから」「家族仲が良いから」…!?
遺言書・エンディングノートなんて関係ないと思ったら大間違い。

終活方法、相続手続きの知識、葬儀についてのお金など、
実際に講師が体験したわかりやすい具体例を紹介します。



12月12日(木) 13:00~14:30 講師; 行政書士 安津畑卓治

体験メイクアップ

メイクアップで若返りお友達とショッピング、ランチなど
楽しみませんか。特別な準備は不要です。



12月13日(金) 13:00~15:00 講師; 目々澤礎久子

高齢者介護支援講座 認知症について

発症のメカニズムを知り、自身の予防法と家族の介護の注意点について説明します。高齢者ご本人だけでなくご家族の方にもおすすめの講座です。

12月11日(水) 10:00~12:00 講師; 鈴木和雄