

可児市人権啓発センター主催 高齢者の人権講演会

生活の質を高め 気分転換活動とは!!

～心も身体も元気になる体操をしよう♪

みなさんの楽しみや趣味は何でしょうか？毎日の生活の中で気分転換活動
をすることは、心身ともに良い効果が得られます。

一人でも、お友達とでも、みんなが楽しめるレクリエーションをご紹介します☆



☆講演内容☆

- ・高齢者の気分転換活動の意義とは…
- ・心も身体も元気になる体操をしよう！
- ・レクリエーションの紹介 など

**入場
無料**

定員 50 名

令和 7 年 **12 月 6 日 (土)**

13:00～15:00

(開場 12:45～)

＜場所＞

可児市福祉センター 大ホール
可児市今渡 682-1

講師：藤吉 恵美 先生

岐阜医療科学大学
看護学部 看護学科
准教授



お申込み方法・期間

お電話・FAX・メールにて「お名前」「電話番号」をお知らせください。

11 月 28 日(金)締切

お申込み・問合せ

可児市人権啓発センター TEL/FAX(0574)63-7990

可児市広見 1-5 可児市総合会館 2F

E-mail jinken.nukumori@gmail.com

* 定員 50 名 定員になり次第、受付を締め切らせていただきます



後援 可児市