

～平成 27 年度 第 2 回～

# お達者出前講座

2015 年 5 月 17 日（日） 9:30～12:00

場所：気仙沼中央公民館条南分館

（〒988-0053 気仙沼市田中前 4-8）

こころも体も動けば笑顔いっぱい！



体が動けば・・・

心も動く

心が動けば・・・笑顔 いっぱい！



司会進行：岡本多喜子（おかもと たきこ）明治学院大学 社会福祉学科教授

**介護予防体操（脳レク体操）** …… 9 時 30 分～10 時

『レクしましょう（からだもこころもリフレッシュ）』

講師：上野 幸（うえの ゆき）余暇問題研究所 主任研究員

**ミニ講座** …… 10 時～11 時

『こころも動けば、笑顔 いっぱい！』

講師：中村淳子（なかむら じゅんこ）前桜花学園大学教授，臨床発達心理士

**座談会** …… 11 時 10 分～12 時

『いろいろ話しませんか』

ファシリテーター：岡本多喜子，上野幸，中村淳子，

高橋伸子，坂口佳江，小田博子

- 参加費 無料
- 定員 50名
- 事前申し込み不要
- 問い合わせ先

気仙沼地区老人クラブ連合会会長 昆野 艶子

電話 0226-22-5363

