

セカンドライフに向けた健康講座 「健康寿命を延ばす片付け習慣」

エルダー世代（40～60代）の方々が、セカンドライフを充実させるためには事前の準備が必要です。日々の忙しさに追われて後回しになっている家の中を見直すことで、高齢期の健康寿命をのばす環境づくりをテーマにした講座を開催します。講座に参加してスッキリ、安心できる暮らし方を考えてみましょう。

12/7(日)
10:00～12:00 (9:45～受付)

健康に暮らし続けるための片付け習慣
ワークショップ

- ①高齢期の過ごし方をイメージします
- ②家の中の危険な個所に気づきます
- ③自宅に戻ってすぐ取り組みます

※グループワークがありますので、苦手な方は事前にお知らせください。



片付け習慣

講師： **田口 陽子**（ソーシャルワーカー）

北欧式整理収納プランナー、インテリアコーディネーターのスキルと、ソーシャルワーカーとしての経験を活かし、高齢期の暮らしはエルダー世代からの取り組みが必要として、「暮らしニクさを暮らしラクさにシフトする片付け習慣」をテーマにした講座・ワークショップを開催しています。

申込：事前申込み制（先着順）

参加：各回 30名 無料

- ①講座名②お名前③電話番号を、11/21までに
下記のお問合せフォーム、メール、電話にて
お申し込み下さい。

持物：お部屋の写真をスマホで撮影してきてください。

会場：男女共同参画センターえーる2F視聴覚室
(練馬区石神井町8-1-10)



これからっとラボin練馬は、エルダー世代(40～60歳代)が豊かなセカンドライフを過ごすための練馬の地域活動、仲間づくり、健康づくりの情報発信及びイベント、活動体験を行っています。

企画：これからっとラボin練馬

<https://www.korekaratto-lab55.fun>

✉ korelabo55@gmail.com

☎ 070-4231-5852 (石橋)



ホームページ



お問合せフォーム