会員互助会　教養文化講演会

互助会未加入者も申込できます！！

明治安田セミナー
人生100年時代

楽しみは
これからだ！

自分の人生は自分で選ぶ！創る！
～フレイル予防編～

あなたはこれからの人生をどう過ごしたいですか？
「フレイル」とは年齢とともに心身の活力が低下し、健康な状態と介護が必要な状態の間にある段階のことです。早めに気づき、予防することで元気な状態を維持することができます。人生１００年時代。自分の人生は自分で選ぶ、創る。その第一歩を一緒に始めましょう。
当講演会は「互助会お試し企画」として互助会に入会されていない会員の方も受講いただけます。多くの皆さまのご参加をお待ちしています♪

◆日　　時　　令和８年１２月１４日（月）午後１時３０分～午後３時

◆講　　師　　「明治安田」　新山氏・宮間氏

◆会　　場　　名古屋市高齢者就業支援センター　５階　大会議室
（昭和区御器所通3丁目１２番地の1）



◆定　　員　　５０名（事前申込必要：先着順）
当講演会は、互助会未加入の方も参加可能です。

◆参 加 費　　無料

◆そ の他　　軽いストレッチ、体操を予定しています。
動きやすい服装でおこしください。

参加ポイント特典
対象事業

◆申　　込　　１１月２０日(金)午前１０時より受付開始
※申込受付開始より前の申込は無効といたします。

【申込方法】
① Smile to Smile のお知らせページのアンケートから申込
※Smile to Smile の申込ページは１１月２０日（金）午前１０時に配信します。
定員に達すると閲覧できなくなります。

② シルバー人材センター会員互助会事務局　☎842-4688 まで電話申込

問合せ先：名古屋市シルバー人材センター会員互助会事務局

R8.11