

3講座開催!

人生100年時代を豊かに過ごす

# スキルアップセミナー



会場：基山町民会館 2階小ホール  
(基山町大字宮浦666)

定員：各講座20名 ※お申込み期限 **2/15(火)** まで  
※全講座でも1講座でも受講可能

基山町内に  
お住まいの  
**55歳**  
以上の方

## 1 ミドルシニアのためのZoomチャレンジ講座



**2/24**  
(木)  
9:30から  
12:00まで

基礎編

今さら聞けないスマホのことやIT用語のことを丁寧に解説し、後半は講座で用意するタブレットでLINE・Zoomを体験します。

**2/24**  
(木)  
13:00から  
15:30まで

応用編

Zoomを利用したことがあるけれど、もう少し学びたい人むけの講座です。Zoomの自主開催の方法や便利なツールの使い方を学びます。ご自分の機器をお持ちください。

## 2 日々の暮らし方・考え方とは？シリーズ① 整理収納のプロによるミドルシニアのための片付け

**3/7**  
(月)  
13:00から  
15:00まで

「断捨離」という言葉が流行し、「片付ける」ことで得られる効果は生涯現役で元気であるための一つの施策といえます。今回は片付けることが自分の人生にとってどんなふうが良いのか、またその方法について詳しく解説します。



片づけ/整理収納コンサルタント  
松本 文江氏

## 3 日々の暮らし方・考え方とは？シリーズ② コロナフレイルに負けるな！ 今こそ心と身体の体力をつける！

**3/18**  
(金)  
13:00から  
15:00まで

健康志向が高まり、情報もあふれかえる中、コロナ感染対策をしながらいかに体力を落とさないよう生涯現役を遂行するか？サクセスフル・エイジングやレジリエンス(しなやかな生き方)の考え方を紹介。心・身体・脳の体力をつける方法について解説します。



特定非営利活動法人  
介護予防で日本を元気にする会  
光岡 真里氏

お申し込み・お問い合わせ

※新型コロナウイルス感染拡大の状況により  
延期または、中止する場合があります。

基山町生涯現役促進地域連携協議会  
(基山町役場産業振興課内)

〒841-0204 基山町大字宮浦666

☎:0942-92-7945 FAX:0942-92-0741

Mail:brand-3@town.kiyama.lg.jp

