

聴きたい人

しゃべり
たい人

学びたい人

2025年度

健康生きがい講座

～心も身体も健康に～

「ウェルビーイング」をご存じですか？「良く生きること」「幸せな状態」です。幸せになりたい私たちのために、「健康生きがい」や「つながり」「人の役に立つ」をテーマにCO・OP共済助成金講座を行います。

助成金活動名「高齢者の孤立・孤独防止のためにミドルシニアができること」

第一部：「身体と心のほぐし体験、元気と幸せ感じる
エクササイズ」

講師：大家 三穂 氏

(株)ハートビートライフ・オカ代表取締役、オカヘルスアップクラブ代表



第二部：「これからの自分、自分らしさ、見える化して
生きがい増やそう」

講師：高田 由可子 氏

ケアマネージャー（介護福祉士）、認定看取り士、認知症ケア専門士



お好きな会場でご参加いただけます。

高岡会場

6月7日（土）

13：30～15：30

とやま生協西部センター
高岡市戸出春日658-1

申込締切 5/23（金）

魚津会場

7月5日（土）

13：30～15：30

とやま生協東部センター
魚津市本江2914-2

申込締切 6/20（金）

富山会場

7月26日（土）

13：30～15：30

サンフォルテ303号室
富山市湊入船町6-7

申込締切 7/11（金）

【参加費】とやま生協組合員・キャリアネット会員：500円
一般：1,000円

【定員】30名 ※とやま生協とキャリアネットの協働で開催するため
申込締切日を設けました。

【申込】e-mail：contact@career-net.org

Fax：0766-91-2870

メールまたはFaxにて①から⑤の事項をご連絡ください。

①氏名（フリガナ）②〒・住所 ③メールアドレス ④電話番号
⑤参加希望日（会員の方は①と⑤のみ）

右のQRコードからもお申込みできます。⇒



主催：とやま生活協同組合・NPO法人 キャリアネットワーク北陸