

# 「人生100年」



## 楽しく元気に生きるための ワークショップ!

年齢にとらわれず健やかに生きるために  
楽しいことに挑戦・体験してみましょう!

時間 10:00~12:00

会場 ソレイユさがみ  
セミナールーム2

定員 20名(定員の50%以内です)  
《なるべく5日間参加できる方》

参加費 無料

1日目

9月14日(水)

健やかに生きるために  
~脳・腸・筋トレ体験~

講師: 穴戸 佳子さん

2日目

9月21日(水)

「こ・と・ば」にチャレンジ  
~漢字クイズ・言葉遊び~

講師: 依光 玉恵さん

申込み

事前に、直接窓口・  
HP・電話・FAXで  
ソレイユさがみまで。  
8/19から受付開始

保育

2歳から未就学児の  
保育あり  
(要予約・無料)

3日目

9月28日(水)

The Magic ★  
~楽しいマジックに  
挑戦~

講師: 石川 慎二郎さん

4日目

10月5日(水)

お話の世界にようこそ  
~昔話・紙芝居・絵本・朗読を  
楽しもう~

講師: 黒田 純子さん 宮川 美智子さん  
吉村 長次さん 松坂 眞紀子さん

5日目

10月12日(水)

みんなで話そう☆  
好きなこと  
~好きを生きる~

講師: 穴戸 佳子さん

### 【お問合せ・お申込み】 ソレイユさがみ

〒252-0143 相模原市緑区橋本6-2-1 シティ・プラザはしもと内 (イオン6F)

TEL:042-775-1775 FAX:042-775-1776

HP:www.soleilsagami.jp 受付時間:9時~21時50分

主催 ソレイユさがみ (相模原市立男女共同参画推進センター)

《指定管理者:特定非営利活動法人男女共同参画さがみはら》

企画団体 NPO法人学びサポート研究会

— シティ・プラザはしもとは、市営駐車場(有料)に隣接しています —

ソレイユさがみQRコード



ご参加の際は検温・消毒・マスク着用  
にご協力をお願いします。