

# 楽しく心豊かな ライフスタイル

～自分らしくいきいきと過ごす  
スマートシニアのための提案～



2011年5月15日(日) 10:00~16:00

参加無料

来場者全員にチャンス!  
伊豆巡礼ツアー日帰りの旅  
2組4名様ご招待!

後援:富士市社会福祉協議会

事前予約

## 体を健康にする お手軽メニュー!

毎日の食事を通して健康な体を作りましょう!ご自宅ですぐに実践できるメニューをご紹介します。



時間/10:00~12:00  
講師/伊藤須美子  
定員/12名

事前予約

## 簡単! 足裏健康法講座

足裏への心地よい刺激で心も体もリフレッシュ。誰にでも簡単にマスターできます。



時間/10:30~11:30 講師/竹澤英治  
12:30~13:30 定員/各回8組  
14:00~15:00

事前予約

## 花の色と東洋医学

～東洋医学の陰陽五行と花の関わり～

東洋医学の見方から選んだ花の一般的な心理・効果をお話します。フラワーアレンジメントはお持ち帰り頂けます。



時間/10:00~12:00  
13:30~15:30  
講師/深津美穂  
定員/10名  
材料費/500円

事前予約

## 認知症サポーター 養成講座

認知症についての知識を深め、支え合える社会を目指しましょう。



時間/10:30~11:30  
13:00~14:00  
講師/キャラバン・メイト  
定員/各回15名

事前予約

## お茶通セミナー& 茶っふるタイム

テレビチャンピオンお茶通王から美味しいお茶の淹れ方を学びましょう。人気お菓子「茶っふる」の試食つき。



時間/14:00~15:30  
講師/前田富佐夫  
定員/18名

当日自由

## 気軽に体験コーナー

- 高齢者専門宅配弁当の試食
- 市内ボランティア活動・団体紹介
- 血圧測定・健康チェック・ストレスチェック(富士市保健部健康対策課)
- 伊豆八十八箇所巡礼の会

## お申し込み方法

事前予約の講座は、4月28日(木)までにお電話にてお申し込みが必要です。応募多数の場合は抽選となります。4月28日(木)以降に空きがある場合は先着順で受付を致します。

当日自由

## 年金・相続・老後の相談

年金や相続、今後の心配事について、無料でプロに相談できます。

講師/安倍晶仁



## リフォーム相談

「快適」で「健康」に「安心」して暮らせるためのお住まいのリフォームをご紹介します。お気軽にご相談ください。

協賛/エネリア富士  
エネリア富士宮

## ティーサービスコーナー

お菓子とお茶でゆっくり休憩。ガスコンロやIHクッキングヒーターについてもご紹介します。



## 体験! 絵手紙

素敵な絵手紙をご自分で作ってみませんか?

協賛/富士市社会福祉協議会

**エネリア**  
静岡ガス エネリアショールーム富士

静岡ガス  
エネリアショールーム富士  
TEL.0545-65-5580

富士市本市場町835  
受付時間 9:30~18:00  
水曜定休(GW4/29~5/5を除く)



ご家族・ご友人お誘い合わせの上、お気軽にご来場下さい。