

この街で、  
いきいきと  
生きていく。



参加費  
無料



人生100年時代をいきいきと

# アクティブシニア 応援セミナー

## 健康セミナー

### 作業療法士の どう動かす？ 健康講座

～動かして築く心と身体のいいところ～

講師：作業療法士 本田 優介氏



作業療法士は、一人ひとりの生活に寄り添ってその人の“やりたい(目標)”を「作業(生活に関連する活動)」を通じて、実現させていく仕事です。「グランドゴルフがうまくなりしたい!」「生涯現役でいたい!」など皆さんの“やりたい”を実現するための生活の工夫と一緒に体を動かしながらお伝えします。

9/18 (月・祝) 10:00～11:00 金沢市松ヶ枝福祉館(集会室) 定員 40名

9/22 (金) 14:00～15:00 石川県立図書館(研修室1・4) 定員 30名

10/5 (木) 14:00～15:00 金沢市教育プラザ富樫(321研修室) 定員 30名

## 特別健康セミナー

### 誉のドコ行く? 健康講座

～歩いて気付く暮らしのいいところ～

講師：テレビ金沢アナウンサー 塚田 誉氏



テレビ金沢の塚田誉が、歩く楽しさと大切さをお話しします。「誉のドコ行く?」では県内を17年に渡り1700キロ以上歩いており、さまざまな出会いを伝え続けています。不慮の事故で歩けなくなった時期がありましたが、1年半後に番組に復帰できました。豊富な番組資料や病院での体験などを通して、少しでも参考になるお話が出来ればと思います。元気に歩いて帰ることができる講座です。

(つかた・ほまれ) 1963年9月25日生まれ、60歳。加賀市山代温泉出身。1990年(株)テレビ金沢に入社し、2009年「となりのテレ金ちゃん」担当スタート。2016年に不慮の事故で大けがをし、入院～手術を経て2017年番組に復帰。これまでの担当番組は「ズームイン!!朝!」、「クイズふるさと再発見」、「屋Nワイド」、「ニュースプラス1」、「じゃんけんぽん」など。

10/14 (土) 14:00～15:00 ITビジネスプラザ武蔵(交流室1・2) 定員 100名

## 4セミナー共通

### おしゃべり カフェタイム

講座を聞いて考えたことや、皆さんが普段から健康のために取り組んでいることなどをお茶を飲みながら意見交換しましょう。また、今後の社会参加を考えている方向けに福祉やまちづくりに関する情報を提供します。カフェタイムはセミナー終了後50分ほど実施します。(参加・不参加は自由です。)



## 〈お申し込み・お問い合わせ〉

- 対象：市内在住のおおむね60才以上の方
  - 参加費：無料
  - 応募締め切り：各開催日の1週間前まで
  - お申し込み方法：下記のお電話または申し込みフォームより
- ※当日参加も若干名受け付けます。

お電話で TEL 076-231-3571  
月～金曜日(祝日除く)午前9時～午後5時45分

タブレットや  
スマートフォンから

タブレットやスマートフォンから右記の二次元コードを読み込み、申込フォームに必要事項を入力の上送信してください。

