

西分館

～カラダとアタマの生き生きフェス～

10:00～10:40

しあわせ人生設計

～何歳からでも始められる！
心が変われば体が変わる。そして、人生が変わる～
自分の人生歩んでいますか？それ、人の人生ではないですか？

「360° しあわせ理論」を使って、しあわせ人生設計の作り方をお伝えします。

おくすり相談も
受け付けます！
お気軽に
お声がけください！

心理カウンセラー
小出 和美
笹菊薬品(株)薬剤師



にいがた県中央司法書士事務所 代表
(一社)日本ポールウォーキング協会
認定BCコーチ

10:50～11:50

司法書士
田辺 俊樹

「カラダとアタマの最強習慣！ ポールウォーキング×終活」講座

～足腰がしっかりすれば、老後も安心！
さらに、司法書士が伝授する『今やるべき終活』で
ダブルの安心を手に入れましょう！～

前半「カラダの備え」
「アタマ」も「カラダ」も歩く力から！
ポールウォーキング体験会

後半「アタマの備え」
考えておこう！
家（不動産）のこと、お金のこと、相続のこと

日時 2025 4.17 木

定員 ポールウォーキングのみ先着20名
参加費 無料 ※聴講は何名でも可能です

場所 加茂市公民館 西分館 10:40～10:50 住民主体の通いの場「健幸TVご紹介」

-お申し込み・お問い合わせ-

090-9424-6445 (館長 坂上)

主催：加茂市公民館西分館
協力：加茂市長寿あんしん課