

令和5年度生きがいサポート事業

# はつらつ生きがい講座

## 前期 参加者募集

無料

申込方法:財団ホームページ(<https://www.sukoyaka.or.jp/>)  
にアクセスしてお申込みください。 スマホでも申込みができます



### 講座 4・5月

#### ① 60歳からの栄養講座 ～心身ともに健康でいるために～

協力:雪印ビーンスターク株式会社(しずおか健康づくりサポーター)

- 【中部】 4月26日(水)  
シズウエル601会議室
- 【西部】 5月10日(水)  
掛川市生涯学習センター  
第四会議室
- 【東部】 5月25日(木)  
サンウェルぬまづ  
大会議室



《13:30～15:00 定員30名程度》

### 講座 6月

#### ② 熱中症予防と対策 ～お食事のポイント～

協力:中北薬品株式会社(しずおか健康づくりサポーター)

- 【中部】 6月6日(火)  
シズウエル601会議室
- 【東部】 6月27日(火)  
サンウェルぬまづ  
大会議室
- 【西部】 6月29日(木)  
掛川市生涯学習センター  
第四会議室



《13:30～15:00 定員30名程度》

### 講座 8・9月

#### ③ いつまでも健康に! ～高齢者のダイエット～

協力:森永乳業株式会社(しずおか健康づくりサポーター)

- 【東部】 8月28日(月)  
サンウェルぬまづ大会議室
- 【西部】 9月12日(火)  
掛川市生涯学習センター  
第四会議室
- 【中部】 9月14日(木)  
シズウエル601会議室



《13:30～15:00 定員30名程度》

### 歴史散歩 5月



#### 頼朝・政子ロマン路歴史探訪 ～駅集合の近距離ウォーク～

協力:伊豆の国歴史ガイドの会

- 【東部】 5月22日(月)  
13:00  
伊豆箱根鉄道駿豆線  
葦山駅集合



北条政子産湯の井戸

予定コース:葦山駅 - 成福寺 -  
北条政子産湯の井戸 - 北条氏邸跡 - 願成就院 - 葦山駅(約4km)  
※雨天:5月29日(月)

《13:00～15:00 定員30名程度》