自立して健康に生きる力をつける

～病院や介護のお世話にならないために～

高齢社会となり、国の医療費は年々増加の一途をたどっています。しかもこれらの医療費は、これから高齢者に負担を強いることが予想されます。「病院のお世話になりたくない」「介護のお世話になりたくない」と考えている方はぜひ参加してください。気になる点（未病）を改善して健康寿命を延ばすための方法を学び、座学の後は気になるところ（顔色が良くない、眠れない、手足が冷える、食欲がないなど）を相談にのってもらい、改善のための効果的な体操や運動等を教わります　♪

１月19日（木）10時30分～12時30分

場　所：　生活クラブ生協２階Ａ室（JR埼京線「中浦和」駅徒歩3分）

講　師：　森崎正幸さん　（浦和区で整体院を開業中）

定　員：　10名

参加費：　2,000 円

お申込み・お問い合わせは　NPO法人 大人の学校
電話/ファックス　　048－866－9466
メール　otonano-gakkou@cure.ocn.ne.jp