

# いきいき ライフセミナー

これからの人生を、  
もっと豊かに、もっと健康に！  
～あなたの第一歩を応援します～

1

健康って  
素晴らしい！



健康でいることで  
毎日がもっといきいき！  
その方法をご紹介します

2

いろいろな  
活動の場があります



経験を活かせる場、ボラン  
ティアなど、いろいろな選択  
肢をお伝えします

3

今日から始める  
第一歩



自分に合った社会参加の方法  
を見つけましょう！

## 内容

### ①講演

# 高齢者の社会参加に必要な  
健康づくりについて

講師：びわこ成蹊スポーツ大学  
渡邊 裕也 教授

### ②短期就労マッチングシステムについて

# 大津市マッチボックス

### ③事業紹介

# 大津市シルバー人材センター

# 大津市社会福祉協議会

### こんな方におすすめ！

- ☒ 就労やボランティアについて知りたい
- ☒ 社会や新しい人とのつながりがほしい
- ☒ 誰かの役に立ちたい、自分らしく輝きたい

お申込み  
お問い合わせ

大津市役所長寿福祉課 介護予防係  
☎ 077-528-2741  
(受付時間：平日9時～17時)

日時

12月8日（火）

14：00～（受付13：30～）

会場

大津市役所 新館7階大会議室  
(大津市御陵町3-1)

対象

60歳以上で  
市内在住の方

定員

100名（先着）

参加費

無料

お申込みは  
こちらから！

