

“土曜講座” (第21回目) が始まります！

100歳 * 100人から学ぶ！ 1万年の健康パワー

～ 百歳以上の超高齢者に学ぶ、日常の暮らし方～

★情報提供者 金子 良憲

- ・北九州市男女共同参画審議会市民委員(5期)
- ・元九州大学農学部非常勤講師
- ・北九州ESD協議会会員(個人・団体)
- ・ESD 推進いきいきシニア塾・会長

★ファシリテーター 中島浩史

(熊西市民センター館長)

- ・後半は中島館長の進行役で
楽しく語り合しましょう！
- ・いろいろな事に“好奇心”を持つキッカケに



◎ “生きがい”を持っている人は
すぐくパワーがある！

- ▼ 「老化を防ぐ食生活」 … 食物繊維
- ▼ 「ちょこ活」 … ちょこちょこ動く
- ▼ 「究極の健康法」 … 人と人との“つながり”

日時：2026年 3月28日(土) 10:00～12:00 (無料)

会場：熊西市民センター (八幡西区幸神4丁目3-1)

お申込み：熊西市民センター 電話：093-621-3182