



人生 100 年時代の心と体の健康長寿 ～素敵な自分になる生き方講座～

人生 100 年時代を迎えた今、介護は今も女性に頼られていることが多く、そのストレスは心身を疲弊させています。人生の最終章を自分らしく素敵に過ごせるような生き方を応援する講座です。

日 程	テーマ	内 容
9/27 (日)	ストレスを力に～介護から快護へ～ 自分らしくありのままの介護を	ストレスは万病のもと。ストレスの構造を知り、マネジメントすることで介護ストレスを吹き飛ばそう！
10/11 (日)	自分の人生を語ろう～人生会議(ACP: アドバンス・ケア・プランニング)の 前に	ACP とは・・・?を一緒に考えながら、自分を振り返り、今を満足できるように、生き方を変えていきましょう。

- ◆ 対象者:興味がある方ならどなたでも
- ◆ 参加費:各回 1,000 円
- ◆ 時 間:13 時から 15 時
- ◆ 会 場:埼玉県男女共同参画推進センター
(With You さいたま)
- ◆ 定 員:各回 20 名
- ◆ 持ち物:筆記用具。マスク着用。
- ◆ 当日は体温測定、体調管理の上、ご参加ください。

アクセス:JR 線さいたま新都心駅から徒歩 5 分、北与野駅から徒歩 6 分

講師:佐野幸子

NPO 法人ヒューマンシップコミュニティ代表理事、
TOS 健康企画代表
(薬剤師・介護支援専門員・心理カウンセラー)



虎ノ門病院、大宮共立病院、富士薬品等に勤務。子育て後、病気の裏にあるストレスをマネジメントしたいとの思いで筑波大学大学院にて学ぶ。保健学修士。大学などで、後進の育成にかかわりながら、地域における医療と介護の周辺を広くプロデュースする活動をしている。



主 催: NPO 法人ヒューマンシップコミュニティ

主に医療・介護の専門職で、地域での『心とからだのヘルスプロモーション』の活動をして、ほぼ 10 年。健康講座や体組成計を使った健康相談、介護予防のための料理教室や体操教室などを提供。今年度からは、日本の介護理念を世界に～ということ、使わなくなった車椅子などをベトナムへ送る活動を始める。

お問合せ・申込先: NPO 法人ヒューマンシップコミュニティ

☎048-873-1228 FAX 048-873-1228 ✉sanoyuu2000@yahoo.co.jp

申込方法: 電話(留守電対応)または FAX、メールにて下記の必要事項をお知らせください。

参加講座	1 回目(9/27) ・ 2 回目 (10/11)
氏 名	
連絡先 (電話またはメールアドレス)	

※申込書に記載された個人情報は、受講者名簿の作成及び必要な場合の連絡以外の目的には使用しません。