

人生を少しだけ変える一歩、踏み出しませんか？

# スマホで築くいきいき人生

～地域で支えあう介護予防のヒントを学ぼう～

「スマホは持っていないけど話を聞いてみたい」大歓迎です！  
未来の自分のために「今、できること」を見つけにきませんか？

人口減少や少子高齢化が進む今、「人とのつながり」や「通いの場」は、自分のためにも地域のためにも大切です。

ボランティア活動は「生きがい」や「健康づくり」にもつながります。

セミナーでは、身近な事例を交えながら人生をより豊かにするヒントをご紹介します！

最近は60代の9割以上がスマホを持つ時代ですが、「使いこなせていないかも…」という声も。

スマホを毎日の生活にどう活かすか、社会とのつながりにどう使えるか、一緒に考えてみませんか？

日時：令和7年 **9月11日(木)**

**10:00～11:30** (9:40開場予定)

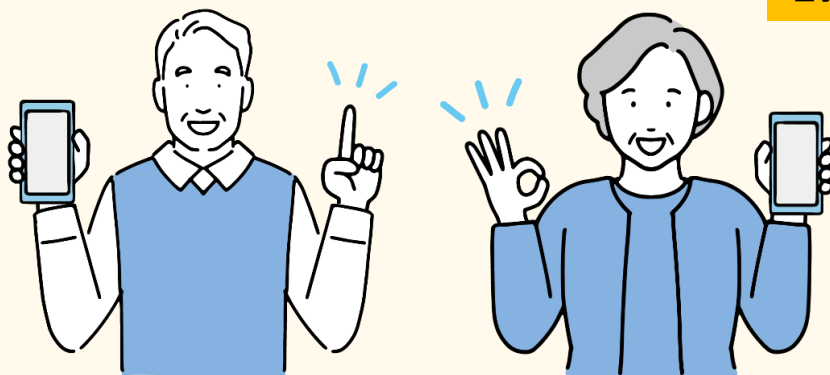
会場：遠賀町 中央公民館 視聴覚室

対象：遠賀町在住 自分の健康づくり、  
介護予防・地域活動に興味がある方



【講師】

特定非営利活動法人  
介護予防で日本を元気にする会  
理事長 光岡 眞理



申込み しめ切り 令和7年9月10日 (水)

※ご不明な点などありましたらお気軽にお問合せください

＜お問合せ・お申込み窓口＞

遠賀町役場 福祉課 地域包括支援係

☎ 093-293-1293 担当：大津 (おおつ)・松本 (まつもと)

参加費  
**無料**