

オトナ塾

オトナ塾とは、六本松 蔦屋書店にて 火曜日
13時から開催する、「輝くセカンドライフを送
るためのセミナー」です。ぜひご参加ください。

R60 アラカンフェスタ
R60倶楽部

R60 倶楽部とは、退職したけれども、まだまだ元気！時間もあるし、今までのスキルを活かしたい！社会に役立ちたい！新しいことをやってみたい！そんなシニアが増えています。

人生100年時代に突入した今、「老人クラブ」ではない、シルバー人材センターでもない、ボランティアでもない新しい倶楽部が出来ました。 その名も「R60 倶楽部」

あなたのこれまでのスキルを活かしてみませんか？でも具体的にどうすればいいかわからない。既にやってるけどなかなか人が集まらない、広く知らせるには1人では難しい。そんな悩みに R60 倶楽部はお応えします。自分の興味のあること、新しいこと始めませんか？

10/23
13:00~

「姿勢が変わる！歩きが変わる！」 全身エクササイズノルディックウォーキング」

講師：福岡ノルディックウォーキング協会理事 波多江敦子

ノルディックウォーキングは、2本のポールで使うことで歩く補助になり、歩く姿勢を見直すこともできます。実際にポールを握って全身を使って、心と体を解放させリフレッシュしませんか！元気で明るく日常を過ごすためにも今日から始める簡単運動です。

参加費 ポールレンタル料 500 円 (税込) 予約 なし・先着順

11/6
13:00~

「西郷どん」に同調した福岡士族の運命～ 明治時代に発行された「筑紫新聞」を紐解く講座」

講師：西日本新聞社 前データベース資料部長 山下宣之

西郷隆盛の最後の戦い「西南戦争」を報道した明治時代の新聞「筑紫新聞」を紐解く講座の第三弾。「福岡の変」が失敗し、首謀者の士族は斬首の刑に。しかし従来の定説とはまったく異なる彼らの最期を報道した筑紫新聞を紐解きます。

参加費 無料 予約 なし・先着順

11/13
13:00~

「ペットとカイロを熟知した W 講師に聞く！飼い主だけじゃない。 ペットと共に健康寿命を伸ばす秘訣ってな～に」

講師：一般社団法人 ペットフード協会名誉会長 越村義雄

ペットカイロマスターズ協会 井上 明雄

テレビで話題 凄腕院長に聞く ペットカイロとはなにか。ヘルスケア協会 越村先生に聞く ペットの食事とヘルスケアについて。人もペットも体の歪みが万病のもとと言われています。薬や手術に頼らない最新ヘルスケアを教えます。

参加費 無料 予約 なし・先着順

11/20
13:00~

「ライフアップセミナー presented by 11 フラッグイロガ 血流アップで冷え性改善～この冬取り入れたい温活で体質改善～」

「温活」とは日々の生活の中で継続的に体を温めて健康的に過ごす事。自分の体の状態を知り温める事で、予防及び生活に取り入れて頂きたい温活習慣を提案します。

参加費 無料 予約 なし・先着順

— イベント参加お申し込み方法 —

電話/FAX/メールのいずれかで ■希望するプログラム ■お名前 ■ご連絡先をお伝えください。

アラカンフェスタ実行委員会事務局

TEL.092-401-3456 (平日10時～17時)

FAX.092-739-6081

info@r60festa.jp

イベントの詳細は

アラカンフェスタ 検索

※いただいた個人情報については、今回のイベント参加申込み及び今後のご案内などに使用させていただきます。