

# 好奇心が若さを生む

— 想い・願いを伝えれば何かが始まる —



講師

犬飼己紀子

松本大学名誉教授

日本体育大学体育学部卒業後、上田女子短期大学教授や松本大学人間健康学部スポーツ健康学科長を歴任。長野県レクリエーション協会副会長として、地域で様々な年齢層を対象に講座等を実施する他、日本グループワーク・トレーニング協会理事・事務局長としてコミュニケーション・人間関係構築に向けた授業や研修にも取り組む。主な著書は「たくまさを育てる子供の遊び」「人間関係構築力育成」等。



人生100歳時代。60歳でも“人生これから”と言われるようになりました。

たくさん増えた“今ここから”の自由時間を、「健康で幸せな生活」にしていくためにはどうすればよいのでしょうか。生きがいをもつこと？規則正しい生活？バラスのとれた食生活？適度な運動？などなど、大切にしたいポイントはありますが、何かに関心を寄せ、やってみたいこと「好奇心」を抱き続けることがとても重要です。今回は、松本大学名誉教授の犬飼己紀子さんに、そのヒケツを伺います。

☆日 時 2月28日(火) 午後2時から

☆会場 島内公民館 講堂

☆参加費 無料

☆定員 50名

☆申込 2月24日(金)までに島内公民館へ

