



佐賀市チカラット事業



いきいきシニアライフ

～人生にもう一度輝きを～

専門家の講演とワークショップで  
いきいきシニアライフのヒントを見つけましょう！

○講演 八谷敬子さん 13:30～

医療法人春陽会 上村病院 居宅部部長

演題「元気で明るく老いるコツについて」

○5人の講師陣によるワークショップ 14:30～

フラワーアレンジ・布小物作り・チョークアート・  
水引細工・お気軽体操など、材料費だけ(¥500)で  
体験できます。この機会にぜひお試しください。



健美脳サロンは、  
シニアの方が、  
感性を刺激することで、  
健康で美しく  
脳もイキイキを保てるよう  
様々なミニ講座を  
行っています。

3/20 水

春分の日

時間：13:00～16:00

場所：アバンセ4階

佐賀市天神3丁目2-11

対象：60歳以上の方とその家族

お問合せ（しげとみ）

080-3943-4664

主催 シニアのための

健美脳サロン