

第13回 JAなごや 年金友の会

「生きがい塾」

「年金友の会 生きがい塾」は平成28年度で13年目になりました。
会員の皆様にこれからも健康で生き生きとした
人生を送っていただくため、今年度は特別講座として、
屋外中心の「自然観察教室」を新設し開催いたします。
ますます健やかに過ごしていただけるよう是非ご参加ください。

参加資格 JAなごや年金友の会会員

定員 250名

会場 JAなごや本店 7階 研修室

参加費 3,000円 ※6月は別途参加費が必要です。

時間 午後1時30分～3時

内容 年4回(5月・7月・11月・1月)
※6月(日帰りバスツアー)

申込み 申込書を各支店窓口へお持ちください。

締切日 平成28年4月15日(金)
※ 但し、定員になり次第締め切らせていただきます。

1平成28年
5月26日(木)**テーマ** 女道楽に魅せられて**講師**三味線放談
喜味家 たまご氏**内容**

女道楽とは、女性の芸人が唄や踊りの間に軽妙なトークを挟んで披露する演芸。“女道楽”との出会い、後世に語り継ぎたい思い、魅力を語り、最後に“女道楽”をお楽しみいただきます。

2平成28年
7月22日(金)**テーマ** カイチウ博士の「腸スッキリ!」健康法
～ストレス、こころの不調を解消する“絶対腸!!”の作り方～**講師**東京医科歯科大学
名誉教授
藤田 絢一郎氏**内容**

アレルギー病は、回虫や細菌、ウイルスなどの微生物とつきあっていると発症しにくくなります。「微生物」を排除した「キレイ社会」が、アレルギー病の発症を促進します。免疫力を高めるにはどうしたらいいのかわかりやすく解説します。

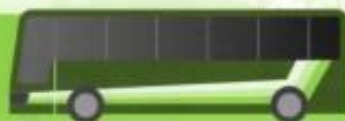
3平成28年
11月25日(金)**テーマ** 健康と笑い
～笑いは百薬の長～**講師**NPO法人健康笑い塾 主宰
日本笑い学会理事 薬剤師
中井 宏次氏**内容**

笑い(ユーモア)は免疫力を上げ、ストレス解消になり、「人間は笑わなくてはいけない」事が理解でき、健康長寿へと繋がります。笑うのは人間だけ。人間らしさとは、共に笑え泣ける事です。当日は大いに笑っていただきます。

4平成29年
1月25日(水)**テーマ** 笑顔に勝るクスリなし
ピアノ&爆笑トーク 癒しのソムリエ**講師**アマテウス音楽院付属
笑学校 校長
アマテウス大西氏**内容**

地元奈良県では、“大和のきみまろ”と呼ばれているそのトークで、笑いをふんだんに交えお話していただきます。普段のピアノレッスンにより、高齢者の皆さんの考え、行動をよく理解している講師ならではの元気になる講演でお楽しみください。

日帰りバスツアー

平成28年 **6月24日(金)**奈良県
世界遺産 薬師寺栄テレビ塔 ⇒
薬師寺(法話～玄奘三蔵院伽藍:特別拝観)⇒
天平倶楽部(昼食)⇒なら和み館(買物)⇒ 栄
※生きがい塾参加者を対象に募集させていただきます。