

〈講演会〉

# 終活～自分らしく幸せに生き切るために～

〈講師〉

石山 純 先生

○税理士 ○行政書士

○元気じるし株式会社 代表

○一般社団法人ライフエンディング・ステージ東海 代表

👉 自分を見つめて、今をより良く自分らしく生きる

👉 終活を通じて人生の終焉を考えます

👉 終活はあなたの人生を明るくします

👉 講演を聞いて終活の第一歩を踏み出しましょう

2021

7/20 火



石山 純 先生

13:45～15:00 (13:15 開場)

※6/29(火)延期となった講演の振替分となります。

会場 : 朝日町保健福祉センター 多目的ホール

対象 : 講演に興味のある方

定員 : 40名 (先着順)

参加費 : 無料

受付 : 令和 3年 7月 1日(木)～ 7月16日(金)

申込先 : 電話 059-377-5500、もしくは保健福祉センター窓口にて

送迎 : 送迎希望の方は、申込時にお伝えください。



お願い  
します

保健福祉センターへご来館の際は、手指のアルコール消毒とマスクの着用をお願い致します。感染症対策として換気を行います。湿度が高い季節ですので、水分とタオルもご持参いただき、熱中症対策をお願い致します。

【お問合せ先】朝日町地域包括支援センター 【電話】059-377-5500

〈講演会・二部〉

# 美味しく食べて健康長寿

〈講師〉

坪井 厚 先生

- ◆静岡県栄養士会 会長（管理栄養士）
- ◆元静岡英和大学特任教授
- ◆静岡県ふじ33運動食育部会委員長
- ◆令和2年 秋の叙勲「旭日双光章」受章



坪井 厚 先生

- 👉 人は何歳まで生きられるか？
- 👉 食の世界文化遺産となった「和食」とは
- 👉 健康寿命の延伸に役立つ食の摂り方
- 👉 栄養素、何をどのくらい摂れば良いか

〈講演会・一部〉

## クイズで脳を活性化！ 目指せ栄養マスター

〈講師〉

松永 絢美 先生 ◆中北薬品(株) 管理栄養士



- 👉 頭いきいき体操（脳トレ）
- 👉 栄養○×クイズ

〈開催日時〉 **令和 3年 8月 2日(月)**  
**13:45～15:00** (開場 13:15)

会場	: 朝日町保健福祉センター 多目的ホール
対象	: 講演に興味のある方
定員	: 40名 (先着順)
参加費	: 無料
受付	: 令和 3年 7月 5日(月)～ 7月26日(月)
申込先	: 電話 059-377-5500、もしくは保健福祉センター窓口にて
送迎	: 送迎希望の方は、申込時にお伝えください



保健福祉センターへご来館の際は、手指のアルコール消毒とマスクの着用をお願い致します。感染症対策として換気を行いますが、湿度が高い季節ですので、水分とタオルもご持参いただき、熱中症対策をお願い致します。

【お問合せ先】朝日町地域包括支援センター 【電話】059-377-5500