

参加費
無料

～人生100年時代を幸せに生きる～

男性のための

心と身体健康づくり講座

あなたも
100歳まで
生きるかも...



元気なうち
から準備する
ために

人生100年といわれる時代。40～50代はまさに折り返し地点です。人生後半を元気でアクティブに過ごすために、いままでの習慣や考え方をちょっと見つめなおし、ご自身の心や体のケアを心がけてみませんか？これからの人生を元気で幸せに生きるための準備を、今のうちから楽しくはじめましょう！

① ミドル世代、食からはじめる健康寿命の伸ばし方

2026年 **1月18日（日）** 10時～12時

〔講師〕 小西 晴美さん

（公益財団法人 兵庫県予防医学協会 健康ライフプラザ健診センター 管理栄養士）



② 「男はかくあるべし」をゆるめて心の健康をめざす

2026年 **2月1日（日）** 10時～12時

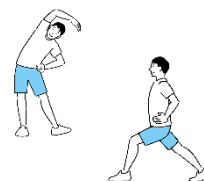
〔講師〕 濱田 智崇さん（京都橘大学 総合心理学部 准教授・公認心理師・臨床心理士）



③ 男性のためのストレッチ・エクセサイズ

2026年 **2月15日（日）** 10時～12時

〔講師〕 溝根 拓さん（Takarazuka Strech Vida 代表・健康運動指導士）



定員 ①②男性30人 ③男性15人 参加費 無料

保育 10人（1歳～就学前まで）無料 1/9（金）までに要予約

申込 12/3（水）～ 窓口、☎ 0797-86-4006

センターHP、QRコードから受付開始

※1回でも参加可※



主催
会場
お申込

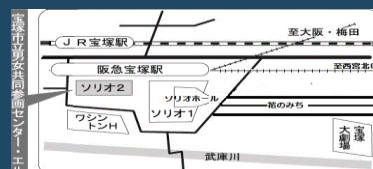
宝塚市立男女共同参画センター・エル

指定管理者

NPO法人 女性と子どものエンパワメント関西

宝塚市栄町2-1-2「ソリオ2」4階 <https://www.takarazuka-ell.jp/>

TEL:0797-86-4006 FAX:0797-83-2424



（申込にあたってお預かりする個人情報は本講座以外の目的で使用することはありません。）

駐車場はありませんので
公共交通機関でお越しください