

～第2回 人生100年楽しく元気な自分づくり勉強会～

# おひとり様応援講座

令和7年 **12月8日(月)**

**13:30～15:30**

**牛久市保健センター2階 研修室**

参加費無料  
先着

**30名**

元気なうちにおひとり様生活を考えよう  
シニアライフの悩みを解決！



**講師 青木 規幸氏**

一般社団法人しんらいの会理事長

参加申込みは、11/29(土)までに、下記へ電話でお申込みください。

【問合せ・申込み】 **社会福祉法人 牛久市社会福祉協議会**

牛久市中央 3-15-1 牛久市役所分庁舎1階

**TEL 029-870-1001**

**FAX 029-871-1296**