

（ヨガ）
笑いの伝道師が案内する

マチュア世代の「大人のまなび場」

セカンドライフをゆるっと始めるワークショップ

参加
無料
3
回
連
続
講
座

「マチュア世代」という言葉を聞いたことがありますか。

50～60歳代の成熟した大人たちを指します。

大人のまなび場は、より充実した毎日をおくりたい
マチュア世代のための“学び場”です。

今年は「健康」「整理整頓」「終活」をキーワードに開催！

セカンドライフの準備を“ゆるっと”始めませんか。

講師 大村 なおみさん
（終活アドバイザー）

プ ロ グ ラ ム

毎回、心身をリフレッシュするワークショップを体験できます

STEP
01

「認知症世界の歩き方」から
ゆるっと考える“わたしの健康”

10月19日 日

（アバンセ4階第3研修室）

認知症
健康

STEP
02

シンプルで楽しく！
ゆるっと向き合う“わたしの暮らし”

11月30日 日

（アバンセ3階美術工芸室）

整理整頓
物と向き合う

STEP
03

エンディングノートで
ゆるっと見つける“わたしの生き方”

12月13日 土

（free station hakobune）

終活
これから

対象者 / 原則 **50～65歳**の全日程参加できる方

また、佐賀県在住・在勤・在学の方

時 間 / 10時～12時（3回すべて）

定 員 / 15名（先着順、定員になり次第締切）

会 場 / 1・2回 アバンセ研修室、3回 hakobune

申 込 / 右の二次元コードの申込みフォーム

または裏面申込書の必要事項について
電話・FAX・mail・窓口で申込



ずっと自分らしく生きたい

こころも身体も
ずっと健康でいたい

これからを楽しみたい

自分が大切にしたい
ことって何だろう



主催
申込・問合せ

佐賀県立生涯学習センター（アバンセ）事業部 〒840-0815 佐賀市天神3-2-11
TEL 0952-26-0011 mail syougai@avance.or.jp FAX 0952-25-5591



講師 大村 なおみ さん

認知症世界の歩き方ファシリテーター
クリンネスト（掃除アドバイザー）
終活アドバイザー

「今の私を楽しむ」を合言葉に、“暮らしと人生の整え方”をお伝えしています。
未来の自分も、今日の自分も、ちょっと好きになれる。
そんなヒントをお届けしています。

PICK UP 「認知症世界の歩き方」

なかなか理解してもらえずに困っていた、認知症のある方が生きる世界をご本人の頭の中を覗いている感覚で楽しく理解することができ、また、生活環境を改善するためのヒントを学ぶことができます。



笑いヨガ伝道師 中町 美佐子 さん

マチュア世代代表。「中町美佐子笑店」
日本笑いヨガ協会 認定 笑いヨガリーダー
元一般社団法人華笑み香認定香司(講師)

誰もが笑涯現役で笑ってすごせるよう、お役に立ちたいと「よか笑い よか香り みんなでハッピー よかろうもん」をキャッチコピーにかかげ「笑い」「癒し」「元気」をモットーに佐賀県を中心に九州全域で、講座・講演・イベント等で活動中。

PICK UP 「笑いヨガ」

「笑い」を呼吸法と見立てた、誰でもできる簡単な健康体操。「おもしろさ」や「気分」で笑うのではなくノリノリと息を吐いて笑うための筋肉を動かす「笑う動作そのもの」が心と身体を変化させます。



ランチ交流会 (自由参加)

第3回の講座終了後に、ランチ交流会を予定しています。

場所：free station hakobune (アバンセから歩いて5分ほど)

参加費：ランチ代 (1,100円、税込)

講師も
笑いヨガ伝道師も
一緒に

ぜひ、ご参加ください



令和7年度「大人のまなび場」参加申込書 (FAX 0952-25-5591)

(ふりがな)
氏 名

年代

☐ 50代

☐ 60～65歳

メール
アドレス

電話

お住まい
の市町

※お申込みの際に収集した個人情報は、本事業の目的以外で使用することはありません。

※お申込み後、5日を経過しても参加の可否について連絡がない場合は、アバンセまでご連絡ください。

※本講座の様子を撮影した写真等をアバンセのホームページ等に掲載させていただく場合があります。予めご了承ください。

※この事業は、佐賀県からの委託を受け、公益財団法人佐賀県女性と生涯学習財団が実施します。



▲申込フォーム