

心身の健康について考える

安心なシニアライフのために

シニアの メンタルヘルスセミナー

For Your Life

2026 **7.10** **金**

時間・13時半～16時
会場・産業会館大会議室
定員・40名

参加費
3,000円
税込

前半

お話とチェアヨガ

シニアライフを楽しく豊かに過ごすためのお話と、椅子にすわったままできるチェアヨガの体験があります。

講師

坂本 秀雄：茨城カウンセリングセンター理事長
佐藤 広子：ヨガ講師 キャリアコンサルタント

後半

エンディングノートの書き方

エンディングノートはもしもの時の備忘録。
自分自身の考えを整理して安心しませんか？
シンプルで書きやすいノートをご紹介します。

講師

コスモス成年後見サポートセンター茨城支部
小森谷 局子：特定行政書士 ほか



問い合わせ先

(公財) 茨城カウンセリングセンター
水戸市桜川2-2-35 茨城県産業会館14階

☎ 029-225-8580

ホームページ
はこちらです



参加費

3,000円

※表示価格は全て税込です。

センター
会員割引

特別会員：無料

一般会員：2,000円

カウンセリング講座受講生：2,000円

参加費は当日 現金・PayPayでお支払いください。

持ち物：筆記用具をご持参ください。

会場

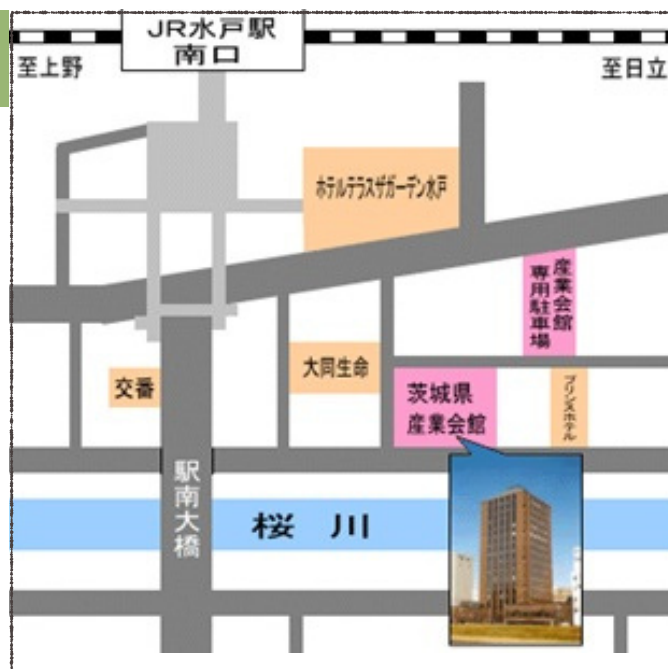
茨城県産業会館 大会議室

〒310-0108

水戸市桜川2-2-35

水戸駅から徒歩4分

※産業会館駐車場が満車の場合は、
近辺の有料駐車場をご利用願います。



申込みはこちら

WEB：右のQRコードを読み込み、お申込みください。

FAX：参加申込書にご記入の上、050-3527-0902 まで

申込期限 2026年7月8日



参加申込書

氏名

メールアドレス

ご住所

カウンセリング講座を受講したことがありますか？

携帯番号

はい いいえ

どちらかに○をつけてください