

# 人生100年時代に向けた

参加費

無料

## (お)金と筋(力)の整理術

人生後半の2大お悩み、お金と健康（筋力）について  
それぞれの専門家からお伝えする講座です。

令和  
8年

3/11 水

14:00 - 16:00

※ 休憩等を含む

### 開催内容

会場

あさけプラザホール（下之宮町296-1）

対象・定員

概ね65歳以上の市民・200名程度

※ 応募者多数の場合は抽選。結果は全員にお知らせ

基調講演 70分

人生100年時代に向けた**お金**の整理術



講師 | 稲垣 裕子 氏

FP事務所オーキッド代表

CFP®認定者ファイナンシャルプランナー

1級ファイナンシャル・プランニング技能士

NPOマネーエデュケーションみえ代表



講演・実技 30分

人生100年時代に向けた**筋力**の整理術



講師 |

四日市市介護予防等拠点施設（ステップ四日市）  
理学療法士（リハビリテーション専門職）



申込方法

● 以下のいずれかの方法にてお申込みください

- ① 裏面の参加申込書に必要事項を記入し、  
直接・郵送・FAXのいずれかで申込先まで
- ② 右記申込フォームから申込み

申込

フォーム



申込締切  
2/25（水）必着

# 令和7年度 介護予防・フレイル対策市民公開講座

## 参加申込書

※ 以下を記入後、直接・郵送・FAXのいずれかの方法でお申込みください。

複数で申込まれる場合はそれぞれの必要事項を必ずご記入ください。

申込者 ①	(ふりがな) 氏名		年齢	歳
	住所	〒		
	連絡先 (電話番号)			

申込者 ②	(ふりがな) 氏名		年齢	歳
	住所	〒		
	連絡先 (電話番号)			

申込者 ③	(ふりがな) 氏名		年齢	歳
	住所	〒		
	連絡先 (電話番号)			

**申込締切日 | 令和8年2月25日(水) 必着**

※ 応募多数の場合は申込締切後に抽選を行い、結果は担当者から全員にお知らせします。

〒510-8601 四日市市諏訪町1-5 電話 354-8170 FAX 354-8280

四日市市役所 高齢福祉課 担当 | 細川・中・片山