

# 湘現会講演会

## 「元気に 100 歳まで生きるコツ」

100 歳まで、健康で楽しく生きることが一番です。そこで、日頃から自分の「からだの構造と消化」を知って「安全な食」について知り、楽しい自己管理が出来るよう提案します

### 湘現会会員

## 青木ゆきお氏

- 日時： 令和 2 年 8 月 9 日（日）
- 会場： 鎌倉市福祉センター（鎌倉中央図書館隣り）  
鎌倉市御成町 20 番 21 号 大ホール

|             |      |
|-------------|------|
| 午後 1 時      | 受付開始 |
| 午後 1 時 15 分 | 開会   |
| 午後 1 時 30 分 | 講演開始 |
| 午後 3 時 30 分 | 講演終了 |

- 照会先： 桑原啓二 T & F ; 046-872-2213  
メール pr@syogenkai-n.sakura.ne.jp

主催 湘現会(湘南鎌倉生涯現役の会)