



## 盛岡市プレスリリース

～性別等に関わらず誰もが尊重され活躍できるまち盛岡の実現～

令和4年 1月 24日  
盛岡市市民部  
市民協働推進課  
男女共同参画推進室

市政記者クラブ加盟社 各位

### 令和3年度もりおか女性センター主催事業 「人生100年時代 自分らしく生きるために」を開催します

もりおか女性センターでは、上記テーマに関心のある方を対象に下記講座を開催します。  
介護予防や終活の内容を交えたお話を聞き、一人ひとりが性別に関わりなく、健康で「自分らしく」生きるための今後の生き方を学び、考えます。

記

【日時】令和4年2月19日（土）午前10時00分～11時30分

【場所】プラザおでって3階 大会議室  
（盛岡市中ノ橋通1-1-10）

【内容】人生100年時代の自分らしい生き方を介護予防や終活の話を交えて楽しく学びましょう。

第1部：講演

「人生100年時代 自分らしく生きるために」

講師：大久保 名美 さん（合同会社福々舎 代表）

第2部：漫談

「笑って延ばす自分の健康寿命」

講師：福々亭 ナミ子 さん（脳トレ漫談師）

【対象】テーマに関心のある方

【定員】30名（先着）

【費用】無料

【申込方法】2月4日（金）12時から、電話にて先着順に受付

【主催】盛岡市、もりおか女性センター

【添付資料】講座チラシ

#### 【問い合わせ先】

もりおか女性センター

担当：大森真菜美，加賀麻紀子

TEL：019-604-3303

# 人生100年時代 自分らしく生きるために

50's 60's 70's 80's 90's 100's

令和4年 2月19日(土) 10:00～11:30

人生100年時代の自分らしい生き方を  
介護予防や終活の話を変えて楽しく学びましょう。

第1部(10:00～10:40)  
講演「人生100年時代  
自分らしく生きるために」



講師:大久保 名美さん  
(合同会社福々舎 代表)

第2部(10:45～11:30)  
漫談「笑って延ばす  
自分の健康寿命」



講師:福々亭 ナミ子さん  
(脳トレ漫談師)

福々亭ナミ子さんこと  
大久保名美さん プロフィール

働く現役世代向けのキャリアコンサルティング業務を行う傍ら、笑いで心と体の健康の輪を広げる活動として「脳トレ漫談師 福々亭ナミ子」をプロデュースするなど、広範囲に活躍している。  
キャリアコンサルタント、ファイナンシャル・プランナー、起業カウンセラー、セミナー講師、講演家。  
合同会社福々舎 代表。  
岩手県花巻市出身。盛岡市在住。

会場 プラザおでって3階 大会議室(盛岡市中ノ橋通1-1-10)

受講料 無料

対象・定員 テーマに関心のある方・30名

申込方法 2月4日(金)12時から、電話(☎019-604-3303)にて先着順に受付

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、日時・内容を変更することがあります。ご了承ください。

## 【お問い合わせ先】

もりおか女性センター

〒020-0871 盛岡市中ノ橋通1-1-10 プラザおでって5F

TEL: 019-604-3303 FAX: 019-601-4031 Email: mjc@sankaku-npo.jp

専用駐車場はありませんので、近隣の有料駐車場をご利用ください。

主催:盛岡市、もりおか女性センター



もりおか女性センターは、SDGsの実現に向けた活動に参画しています。