

# 健康生きがいつくり

## 活動に参加しよう

### 1. 「10年後の自分づくり」

について、取り組んでみたい方

### 2. 「セカンドステージの生き方」<sup>や</sup>

「高齢期の持つ生活リスク」<sup>について</sup>

#### ① 特技を生かしてみたい方

(健康・食生活・運動・趣味・工作・介護・  
保険・年金・税務・資産運用等々)

#### ② 支援や相談活動に関心をお持ちの方

自分のため

人のため

世のため

## トライして、生きがい

栃木県健康生きがいつくり協議会