

# 人生を豊かにする秘訣

## ～孤立しないために～

誰にも起こりうる「孤独」。たとえ孤独になってしまっても幸せを感じ、社会的に「孤立」しない生き方、ウェルビーイング(健康で幸福度が高い状態)を高めるヒントを見つけてましょう！自分らしく輝いて生きるために…。

✿ 日時 1月24日(土)～2月14日(土)  
10時～12時

- ① 1/24：自分らしく生きる力～孤立しない生き方～  
松下元之さん (漢方養生学研究所、薬剤師)
- ② 1/31：セルフメディケーションによる  
健康維持増進及び疾病予防  
石井文由さん (明治薬科大学 セルフメディケーション学研究室 名誉教授)
- ③ 2/7：誰もがなりうる社会的孤立の実態と原因、  
解決のヒント  
黒岩亮子さん (日本女子大学 人間社会学部社会福祉学科 教授)
- ④ 2/14：ウェルビーイングを高めるヒント  
高井正さん (神奈川大学 非常勤講師)

✿ 場所 保谷駅前公民館  
✿ 対象 西東京市在住・在勤・在学者  
✿ 定員 20人(申込み順) (全回参加の方優先)

✿ 申込 1月5日(月)10時から  
電話かログフォームで保谷駅前公民館へ  
電話: 042-421-1125 (平日9時から17時)

\* 申込フォーム \*

