

元気と安心と  
やりがいを発見!



# 元気づくり 生き生きフォーラム

入場  
無料

11/24 日 時間 13:00~16:00  
場所 あがたの森文化会館 2F

〒390-0812 松本市県3-1-1

[主催] シルバーカフェ [共催] 松本政経塾 [後援] 松本市

## 生き生き健康教室 健康な体の 作り方講演会

【会場】2-8教室【定員40名】

- ・講演会「予防医学のお話」  
[時間] 14:00~15:00  
[講師] 信州大学医学部保健学科  
務台均先生
- ・健康増進ストレッチ  
[時間] 15:00~15:30  
[講師] CFM実行委員会  
百瀬みどり先生



## 絶対だまされない 詐欺の手口勉強会

1人暮らしの  
シルバー世代が  
危ない!

【会場】2-8教室【定員40名】

- [時間] 13:00~14:00
- [講師] 長野県松本警察署  
生活安全課
- [内容] 最新の詐欺の手口と、だまされ  
ない方法を勉強します。



## 生きがい発見体験コーナー

【会場】IT教室



- ・松商生による体験コーナー  
[時間] 13:00~14:00
- ・ブース展示  
[時間] 13:00~16:00  
シルバーライフに役立つ展示です

## 安心して暮らす無料相談会

【会場】2-1・2-3・2-4各教室

【予約制】

【協力】シルバーカフェ応援企業

【相談内容】専門家が相談にお答えします

9組限定

相続 葬儀 介護 年金

資産運用 バリアフリー・住宅関連

その他 裏面の「予約ハガキ」でお申込下さい

## シルバーカフェ紹介スペース

【会場】2-2教室(和室)



お茶も飲める休憩スペースになっています。

お楽しみ  
プレゼント

当日ご来場者にもれなく粗品ご進呈!

介護・年金・相続・健康のよろず相談カフェ



Silver Cafe  
シルバーカフェ

シルバーカフェは2013年10月より県の「長野県地域支え合い体制  
作り事業」としてスタートし、現在は約220名にご登録頂き、4,000名  
を超える方々にご利用頂いています。孤立化する高齢者の生活支援や、  
高齢者を狙った悪徳商売からの保護、シルバー世代の雇用促進などを  
目的に活動中。現在は、この活動を少しでも広げたいと思い、町会への  
働きかけ(各公民館などでの活動)を行っています。



広丘店 長野県塩尻市広丘1630-1  
TEL/FAX 0263-53-3480

沢村店 長野県松本市沢村3-1-8  
TEL/FAX 0263-87-7816

# タイムテーブル

	2-8教室	IT教室	2-1・2-3・2-4各教室	2-2教室(和室)
13:00	<b>開会式</b> 13:00~13:15 <b>絶対だまされない 詐欺の手口勉強会</b> 13:15~14:00	<b>松商生による 生きがい発見 体験コーナー</b> 13:00~14:00	<b>安心して暮らす 無料相談会</b> 13:00~16:00	<b>シルバーカフェ 紹介スペース</b> 13:00~16:00
14:00	<b>予防医学のお話</b> 14:00~15:00	(同時) <b>ブース展示</b> 13:00~16:00		休憩所も兼ねています。 ごゆっくりおくつろぎ下さい。
15:00	<b>健康増進ストレッチ</b> 15:00~15:30			
16:00				

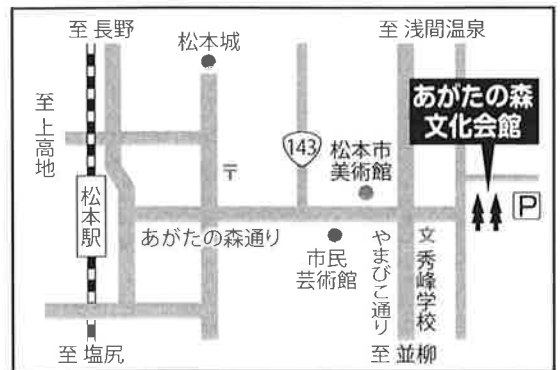
# 安心して暮らす無料相談会

相談内容 **【予約制】 9組限定**

**相続 葬儀 介護 年金 資産運用**

**バリアフリー・住宅関連 その他**

## 会場マップ



### 予約方法

右下の予約ハガキに  
**①相談内容、②希望時間**  
**③質問内容、④ご連絡先**  
 をお書き下さい。

50円切手を貼ってご投函下さい。  
 または、FAXでもお申込頂けます。

**FAX 0263-87-7816**

ご予約期日 ▶ **11月15日(必着)**

①当日は受付票をお持ち下さい。

後日、ご自宅に受付票を郵送いたしますので、  
 当日お持ちの上ご来場下さい。

②ご相談は9組限定です。

応募多数の場合は抽選となります。抽選の結果、  
 ご希望に添えない場合には、その旨ご連絡させて頂き  
 ますのでご了承下さい。

### 【協力:シルバーカフェ応援企業】

(株)アスピーア / (株)サングリーン / 松本信用  
 金庫 / オフィスライフワーク / 中日本司  
 法書士事務所 / 行政書士法人MAC / (株)  
 エリシオン松本 / ビューティーサロンえ  
 くぼ / (株)成進社印刷 / (有)満足館 / 一般  
 社団法人「ささやかなお葬式を考える会」  
 / 民芸旅館 深志荘

行政書士マルヤマ事務所 / タオ鍼灸治療院 / まち  
 の歯医者さん犬飼歯科セントラル・ビオス診療所 /  
 富永正道行政書士事務所 / (株)廻淵 / 茨木税務会計  
 事務所 / サンウォッシング / おそうじ本舗・茅野店 /  
 Goodリフォーム / (有)岩原建築 / 社会福祉法人国際  
 保健支援会 / ライジングサン / テレビ松本ケーブル  
 ビジョン / (株)山田写真製版所 / 健康管理士 / モンキ  
 ーポッド / (有)杉浦自動車 / くらし設計(株) / 行政書士  
 法人相続ふれあい相談室 / 特定非営利活動法人結  
 いの街 / ブルーム松本店 / アナザーブレイン税理  
 士事務所 / 松本信和商事(有) / 結・Azumino / (株)  
 KAIKEN / アビリティーズ・ケアネット(株)松本営業所  
 / (株)グッドドライブ / 中国茶専門店茶華chahua / (有)  
 細田農産 / (株)たかぎ / (株)つむぐ / コスモインターナ  
 ショナル合同会社 / (株)浜農場 / 故郷ネットワークた  
 けのこの会 / ドッグサロンジャンティ / ヒュッテほし  
 / 戸部商店 / カネノ水産 (順不同)

### 予約ハガキ

①相談内容に☑して下さい

相続  葬儀  介護

年金  資産運用

バリアフリー・住宅関連

その他( )

②希望時間に☑して下さい

13:00~  14:00~  15:00~

③質問内容(書ける範囲で結構です)

50円切手を  
 貼ってそのまま  
 投函下さい

〒390-0877

松本市沢村3-1-8 シルバーカフェ

「安心して暮らす相談会」予約係

④ご連絡先をご記入ください

お名前	年齢
ご住所 〒	
電話番号	

※頂いた個人情報は相談会の予約業務のみに利用し、その他の用途には利用しません。