



人生 100 年時代をどう生きるか シニア向け冊子「いきいきライフ 人生の歩き方」を発行

生駒市は、年齢を重ねても自分らしい暮らしを送るための冊子「いきいきライフ 人生の歩き方」を発行しました。

本市の介護予防事業の一環として作成したもので、生涯現役で活躍する人たちや元気の源となるような地域の通いの場、本市の運動教室などを紹介しています。

人生 100 年時代といわれる長寿の時代。シニアライフは約 40 年続きます。定年退職や体力・気力の衰えなどにより、「喪失の時代」ともいわれるこの期間を、一人ひとりが生きがいをもって生きるためのヒントが、見つかることを期待して作成しました。

■ シニア向け冊子「いきいきライフ 人生の歩き方」

◇ 規 格

B5 版 16 ページ（フルカラー）

◇ 内 容

65 歳から考えたい「介護予防」について、下記の内容で構成しています。

- ・特集「自分らしく生きる」
- ・年齢を重ねても輝く 8 人のストーリー
- ・元気をつくる 地域の通いの場、生駒市の介護予防教室
- ・高齢者の総合相談窓口「地域包括支援センター」の案内
- ・教室マップ

◇ 発行部数

1,000 部

◇ 配布場所等

市内の主な公共施設や図書館、地域包括支援センター、地域包括ケア推進課窓口などで 2 月 3 日（月）から順次配布します。

また、2 月 16 日（日）に実施する「ケアリンピック生駒」の会場でも配布します。



この件に関する報道関係からのお問い合わせ

生駒市地域包括ケア推進課（課長 後藤） ☎0743-74-1111(内線 461)