

「地域共生社会」の担い手、地域活性化に貢献する人材

# 健康生きがいづくり アドバイザー

“つながり”で人生100年時代の新ステージへ

“人生の最後まで自分らしく過ごせる社会”をめざして  
～住み慣れた地域でこんな活動をしています～



## （一財）健康・生きがい開発財団主催の会議

- ☆他県協議会の会議参加
- ☆アドバイザー全国大会参加
- ☆オンライン会議参加

## フレイル予防活動

- メンタル講座・栄養講座
- いきいき百歳体操
- 東洋医学健康講座
- フレイルサポータ活動

## AD 養成講座活動

『健康生きがいづくり  
アドバイザー』を養成

## 親睦会

納涼会や忘年会



## ふるさとの魅力を再発見

徳島の名所・旧跡の見学などで  
故郷の魅力を再発見

## 集いの場づくり

「仲間づくり」「つながりづくり」を  
通じて、コミュニティーカフェ開設



健生とくしまの仲間

## 学習会

オンライン会議  
他の講座へ参加

詳しい内容は、ホームページをご覧ください

<https://ikigai-t.com/>

## 徳島県健康生きがいづくりアドバイザー協議会

会長 栗尾 銭二郎 携帯 090-4331-6573

徳島市中昭和町 1 丁目 2 番地 徳島県総合福祉センターとくしま”あい”ランド推進協議会内