

# 健康おしゃべり会 参加者大募集！！

鎌倉リビングラボでは生活者発想のもの・サービス開発に企業や行政と一緒に取り組んでいます。今回はみなさまの健康意識についてお伺いするおしゃべり会を開催いたします。楽しくお話をしながらご自身の健康管理について見直したり、他の方が実践されている健康法等をお伺いするチャンスです。お気軽にご参加ください。

## ■募集対象・人数

60-74歳の男女（24名）



体にいいモノ  
コトについて  
お話しませんか？

## ■開催日時

2019年6月19日（水）・7月2日（火）・7月3日（水）

※ご参加いただくのは1人1回2時間程度です。

（全日程にご参加いただくわけではございません）

※各回6名。グループ分けをしまして上記のいずれかの日程をご案内いたします。

応募者多数の場合、また、開催日時と参加可能日時が合わなかった場合はお断りすることがございます。予めご承知おきください。

## ■場所

北鎌倉台コミュニティスペース

北鎌倉台商店街内・東京映画社サテライトオフィス1階

## ■協力謝礼

2000円分のQUOカード（コンビニ等で使えます）



健康のために  
心がけていることは  
ありますか？

## ■応募〆切：2019年6月17日（月）

参加ご希望の方は、次の参加応募用紙にご記入の上、以下の方法でご提出ください。

応募方法：鎌倉今泉台町内会館1F設置の「鎌倉リビングラボ：応募用紙提出箱」に投函

※応募用紙は、「今泉台町内会」「いずみサロン」に置いてあります。

### 【鎌倉リビングラボ事務局】

東京大学高齢社会総合研究機構、今泉台町内会、NPO法人タウンサポート鎌倉今泉台、  
（一社）高齢社会共創センター、鎌倉市役所（協力）

【お問合せ先】NPO法人タウンサポート鎌倉今泉台 [npotski@gmail.com](mailto:npotski@gmail.com)（担当：青木）

TEL：0467-44-6079（青木）または 0467-41-1835（丸尾）

# 健康おしゃべり会申込用紙

以下のアンケートにご回答の上、お申し込みください。

Q1. 現在一緒にお住いの方はどなたですか。（当てはまる数字すべてに○）

1. 一人暮らし 2. 配偶者 3. 親 4. 子供 5. 孫 6. ペット  
7. そのほか（ ）

Q2. 合計すると、何人で暮らしていますか（あなたを含めて） \_\_\_\_\_人

Q3. 日々のお食事についてお伺いいたします。当てはまるものに○をつけてください。

1. ほぼ毎食自炊している  
2. 1日に1回位の頻度で自炊している  
3. たまに自炊することがある  
4. 食事の調理は家族がしてくれる  
5. 外食やお弁当などが多く、ほとんど自炊をしない。

Q4. 健康管理のために気を付けていることはありますか？

どのようなことをどのくらい（頻度）でされていますか？具体的にご記載ください。

--

おしゃべり会は6月19日、7月2日、7月3日のいずれかの日程を予定しています。  
**参加不可**の日時がございましたら×をつけてください

6月19日	午前（ ）	午後（ ）
7月2日	午前（ ）	午後（ ）
7月3日	午前（ ）	午後（ ）

ご記入日	年 月 日		
お名前 (自署)			
性別	男性 ・ 女性	年齢	
お電話番号			
Email (お持ちの方)	@		

(事務局使用欄)

□	□	□	□
---	---	---	---

No.1 (20190531)