

ギュッとコンパクトになって 夏号発売中!

信州りらく

SHINSHU RI RA KU

長野県内で活躍する
シニアの皆さんに関する情報がいっぱい詰まった、
いつまでもいきいき生きるシニアの情報誌です。
人生100年…長寿の秘訣が満載です!

同世代の方々の活躍を知り
刺激を受けます。
自分ももう少し頑張ろう。
(72歳女性)

元気をもらえるこんな情報が

シニア・地域情報

輝くシニアに元気をもらえる

幸福分けてくれる名人さん ぶん福茶がま
いくつになっても夢がある アクティブシニア

シニアがつくる豊かな地域

シニアがつなぐ、ひととひと ふるさとの絆
自分よし 仲間よし 地域よし 三方よし
可能性がもっとひろがる 人生二毛作だより

生きがい・健康情報

お医者さんに間こう 健康と心のメンテナンス
作って食べて健康に ホップ・ステップ・クッキング

新コーナー 仕事と生きがい

シニアが活躍している
職場や団体を紹介
求人情報・資格検定
情報なども



毎回届くのを楽しみにしています。
表紙の藤岡牧夫さんのイラストも
素敵です。(82歳女性)

あなたの
生き方を変える
たくさんの出会いが
待っています

かもしれない

年3回(7・11・3月)発行 A4判20ページ
購読料(税込)1冊200円(送料別途)
年間購読料 3冊750円(送料込)

発行  公益財団法人 長野県長寿社会開発センター

F A X

026-226-8327

情報誌「信州りらく」年間購読申込書

年 月 日

氏 名	
住 所 (送付先)	〒
送付先住所氏名	
電 話 番 号	
購 読 開 始	_____年_____月号から (毎年7・11・3月発行) ※単発での購入希望の場合 _____年_____号× _____冊

購読料(税込) …… 1冊 200円(送料込295円)

年間購読料 …… 3冊 750円(送料込)

- 切り取らずこのままFAXでお送りください。
- 当センター賛助会員になると情報誌は無料配布されます。
- 年間購読料は、年度はじめの先払い方式です。
(購読料は口座振替も可能です。詳しくは当センターへお問合せください。)
- 単発購入の場合は、センターから送付する払込用紙でお支払いください。

公益財団法人 長野県長寿社会開発センター

〒380-0928 長野市若里7-1-7 (長野県社会福祉総合センター5階)

電話番号：026-226-3741 FAX：026-226-8327

URL <https://www.nicesenior.or.jp>