

人生の本番は、 これからだ。

健康で
つながりがあり
生きがいのある
毎日を！

何歳からでも、人は成長できる。

健康講話のご案内

参加
無料

どなたでも
ご参加いただけます

2026年

9月14日月

時間

10:30～11:30
(1時間)

会場

薬膳ケアカフェ 花梨(かりん)
〒214-0031
神奈川県川崎市多摩区東生田1-2-11

テーマ

「人生の本番は、これからだ」
～健康で、つながりのある毎日を～

一緒に、
新しい景色を見に行きませんか。

人生にも、インフラが必要です。

年齢を重ねると、お金だけでは解決できない
悩みが増えてきます。だからこそ、
次の5つの「人生のインフラ」を育てることが大切です。



元気

(体の土台)



経済

(不安解消)



学び

(生きがい)



仲間

(コミュニケーション)



挑戦

(マインド)

50年間、 社会のインフラをつくってきました。

橋やトンネル、道路など、
人々の暮らしを支える社会インフラの
建設に携わってきました。
困難な課題も仲間と乗り越え、
この仕事に誇りを持って歩んできました。
そして今、私が取り組んでいるのが、
「人生のインフラづくり」です。



長野新幹線 第二千曲川大橋

Zoom散歩道で、 新しい仲間と出会えます。

画面越しでも励まし合い、笑い合い、
「今日も元気に歩こう」と声を掛け合う。
一人では続かないことも、
仲間がいれば続けられます。
年齢も住む場所も違う人たちが集まり、
一緒に歩きながら、未来を語っています。



こんな方におすすめです

- ☒ 定年後の時間をもっと充実させたい
- ☒ 健康寿命を延ばしたい
- ☒ 新しい仲間と出会いたい
- ☒ 毎日をもっと前向きに過ごしたい
- ☒ 年齢を理由に挑戦をあきらめたくない
- ☒ まだ社会の役に立ちたい

ひとつでも
当てはまる方は
ぜひご参加
ください。

人生は、誰かと比べるものではありません。 昨日の自分より、一歩前へ。

健康も、仲間も、学びも、生きがいも、
一日で手に入るものではありません。
だからこそ、一緒に少しずつ
積み重ねていきましょう。

人生の本番は、
これからです。

人生のインフラを、一緒に築いていきましょう。

あなたとお会いできる日を、心から楽しみにしています。

人生のインフラを、一緒に築いていきましょう。
あなたとお会いできる日を、心から楽しみにしています。

中川 彰 (なかがわ あきら)
(77歳・元土木技術者)

ご連絡先

携帯電話

090-2556-8762

