

信州のいきいきシニア・地域情報等を多数掲載!

# 信州りらく

SHINSHU RI RA KU

信州で活躍する  
シニアの皆さんや  
健康などに関する情報が  
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。  
長寿県である長野県の  
長寿の秘訣が満載です!



昨日より  
ちょっと  
元気になる  
情報満載!!

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)

毎回届くのを  
楽しみにしています。  
新しい知識を得ることができ、  
また、若かりし時の思い出が  
よみがえります。  
(82歳女性)



**あなたの生き方を変える (かもしれない)  
たくさんの出会いが待っています!**

季刊(4・7・10・1月)発行 A4判36ページ  
購読料 1冊360円(税込)送料込 410円



# Fax.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 <small>※上記と同じ場合は不要です</small>	〒  ☎ — —
購 読 開 始	____年____月号から (毎年4・7・10・1月発行) ※単号での購入希望の場合 ____年 ____号 × ____冊

**購読料 1冊 360円 (税込) 送料込410円**  
**年間購読料 1,640円 (税・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、年度初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い合わせください)。
- 単号購入の場合は、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

メールアドレス info@nicesenior.or.jp

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