

何かしたい、探し物は何ですか？

卒サラ講座

人生は

定年後

が面白い!!



講師：^{やまと}大和 ^{さとし}哲

一般財団法人 健康・生きがい開発財団 認定
健康生きがいづくりアドバイザー

素敵な自分

再発見!!

- ◆ 毎日が日曜日を迎えられる皆さん、これから迎える皆さん
お仕事お疲れ様でした
お帰りなさい……これからは「わがまち」の時代です
会社を退職されても社会からの退出ではありません
これからの人生本番です

卒サラ講座は、一緒に

楽しいと思えることを見つける

💡気づきの講座です



日程：9月24日、10月1日、10月8日、10月22日 全4回土曜日

時間：12:30～14:30

会場：生涯学習センター アビスタ 第2学習室

対象：シニア世代

定員：40名（事前申込制） 参加費：無料

主催：我孫子市教育委員会 生涯学習課

TEL 04-7185-1602 FAX 04-7185-1760

●卒サラ講座「人生は定年後が面白い!!」 プログラム

9 第1回
24

I. これからの自遊時間をどうしますか ～気づきが、地域で輝く第一歩です～

- 0. 開講・オリエンテーション
- 1. 名刺のない暮らし
- 2. これからのグラウンドは、我孫子です
- 3. 平均寿命と余生
- 4. これからの自遊時間
- 5. 地域参加の3つの気づき

自由参観予定
9月24日、25日
市民活動メッセ見学

10 第2回
1

II. 地域で居場所をつくりましょう ～地域デビューのイロハ～

- 1. 地域での居場所をつくりましょう
- 2. 誰でもできる、「い」場所確保のポイント
 - (1)「い」る場所
 - (2)「い」く場所、「い」かす場所
 事例 青山台自治会の街路灯LED化への取組、これからの自治会活動へのヒント
- 3. 参加したことのない「理由」を地域参加の入口に
- 4. 地域でのコミュニケーション

10 第3回
8

III. 自分の生きがいを見つけましょう ～自分再発見～

- 1. 何かしたい、探し物は何ですか
 - (1)まちなか情報源
 - (2)どんな活動があるの
 - (3)社会参加の環境
- 2. 自身の生きがいが見つかります
- 3. 社会参加と健康寿命
- (4)社会活動拠点
- (5)生涯学習の目的と環境 学び、活かし、つながる

10 第4回
22

IV. 思いをカタチにしましょう

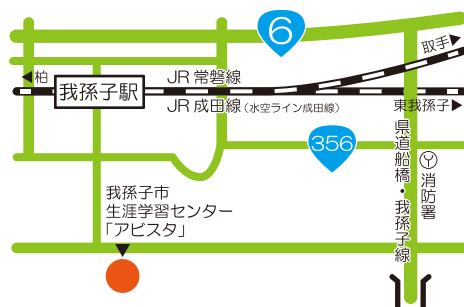
- 1. 生きがい就労の現状について
 - ・シルバー人材センター事務局長によるお話
- 2. 各人の気づきをベースにワークショップ実施

体験学習予定
11月5日～6日 JBFボランティア
※体験学習は、
個人の自由参加になります。
JBF:ジャパンバードフェスティバル

●申込期限（※申込多数の場合は、抽選）

9/15 (木) まで 必着

●会場へのアクセス



- ・JR常磐線 我孫子駅南口より徒歩約8分
- ・有料駐車場あり。
(※最初の1時間は無料。以後1時間ごとに100円。)

卒サラ講座「人生は定年後が面白い!!」 受講申込書

- ①電話(04-7185-1602)で問い合わせして申込
- ②下記の内容を記入のうえ、FAX(04-7185-1760)で申込
- ③HP(http://www.city.abiko.chiba.jp/kosodate/manabi_shogai/suishinjigyo/sotusarakouza.html)から申込

フリガナ		性別	男・女	年齢	歳
お名前		電話	自宅もしくは携帯		
ご住所	〒 _____				



※個人情報卒サラ講座のみに使用し、他に利用することはありません。