

人生 100 年時代、 これからがおもしろい!

参加費 無料

退職後の生き方塾



人生 100 年時代！職を辞したあとの数十年をどのように過ごそうと考えていますか？これからの人生をもっと楽しく、もっと元気に、仕事を通して得た知識やノウハウを地域社会で活かすためのヒントを学びましょう。退職前後の方向けの6回連続講座です。

情報
収集

趣味
健康

地域
活動

2021 年 **1/14 木** ~ **2/25 木** の毎週木曜日
全 6 回 午後 2 時 ~ 4 時 30 分 (2/11 祝 除く)

- 会場：築地社会教育会館（中央区築地 4 丁目 15-1）
- 対象：概ね 55 歳以上で区内在住の方 ■定員：抽選で 20 名
- 応募方法：申込書に沿って FAX、E-Mail またはハガキ（詳細は裏面参照）
- 申込締切：11 月 30 日 (月) 必着
- プログラム

回	日にち	テーマ
1	1 月 14 日 (木)	オリエンテーション
2	1 月 21 日 (木)	こんなにすごい！中央区の公共サービス
3	1 月 28 日 (木)	地域活動の先輩から、サビない脳と体を学ぶ
4	2 月 4 日 (木)	退職後の 10 万時間の楽しみ方
5	2 月 18 日 (木)	地域デビューをもっと気楽に
6	2 月 25 日 (木)	私の生きがい探し

* 上記の講座とは別に、2 月 10 日 (水) に開催予定の各種ボランティア等を紹介するイベント「セカンドライフ応援セミナー」にも参加していただきます。

【主催】中央区福祉保健部高齢者福祉課高齢者活動支援係

2018年度に実施した人気講座がバージョンアップして今年も開催!

参加者の声

2018年度の「退職後の生き方塾」に参加いただいた方の声をご紹介します。

- 参加した人同士でさまざまな考えを聞くことができ、「生き方」を改めて整理することができた。
- 現役で働いている自分にとって、退職前にこの講座に参加することができ、とても多くの気付きを与えてもらう場となった。
- 「今をどのように生きるか、心配でもあるし、楽しみでもある」という配布資料の言葉に感銘を受けました。
- いろいろな方と知り合いになれ、かつ情報を得ることができた。中央区のことを知ることができて中央区を身近に感じることができた。
- 働いてきた時間と定年後の自由な時間が同じであることを改めて考えることができました。これからはただの「おじさん」「おばさん」、だから横のつながりが大事ですね。

■申し込み方法

申込書、FAX、E-mail または **ハガキ** に講座名「退職後の生き方塾」と書き、

- ①氏名、②〒住所、③生年月日、④電話番号、⑤申込理由をご記入の上、お申し込みください。

* 個人情報は講座目的以外には使用しません。

■申込締切 11月30日(月)必着

* 12月中旬に受講決定の通知を送付します。

■申し込み先・問合せ先

〒104-8404 中央区築地1-1-1

中央区福祉保健部 高齢者福祉課 高齢者活動支援係

TEL: 03-3546-5716

FAX: 03-3248-1322

E-mail: kofuku_02@city.chuo.lg.jp

■会場 築地社会教育会館(中央区築地4-15-1)

- 都営浅草線・東京メトロ日比谷線 東銀座駅 徒歩5分
- 都営大江戸線 築地市場駅 徒歩5分



申込書

「退職後の生き方塾」申し込み

氏名	ふりがな	住所	〒	
生年月日	年 月 日	生まれ	電話	番号
申込理由				