

いつか来る

# おひとりさまの老後を 乗り切る 知恵 と 工夫

## シニアライフをステキに彩る連続講座

好評につき  
第2弾!



結婚していても、していなくても誰でも最後は一人になったら「おひとりさま」。おひとりさまの老後だって考えようによってはステキなものになるはず。明るく安心して老後を乗り切る知恵と工夫を学びます。

5/10 5/17 5/24 5/31

毎週月曜 14～16時 全4回

|          | 内 容                | 講 師     |
|----------|--------------------|---------|
| 5月10日(月) | 脳の活性化でイキイキ元気       | 佐藤佳代子さん |
| 5月17日(月) | 誰とでも出来るコミュニケーション術  | 野澤聡子さん  |
| 5月24日(月) | 知って安心! おひとりさまの「法律」 | 中澤まゆみさん |
| 5月31日(月) | 読むことで気づく新しい自分      | 高村花美さん  |

- 対象 50歳以上の女性
- 定員 40名(申込多数の場合は抽選)
- 会場 大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」  
JR 大森駅より徒歩8分
- 参加費 無料 ● 申込方法 往復はがき
- 申込締切 2010年4月26日(月)必着

主催 大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」共催 大田区  
この事業は NPO 法人男女共同参画おおたが区の補助を受けて実施しています

## ☆ 聴いて納得！講師陣 ☆

### 佐藤佳代子さん

淑徳幼児教育専門学校講師  
東京都で初めて大田区の保育園長から管理職となり、男女平等推進室長、保健福祉部参事を歴任。脳科学に関心をもち赤ちゃんから高齢者までの人間の脳の発達と成長について研究中。

### 中澤まゆみさん

ノンフィクションライター  
雑誌編集者を経てフリーランスに。著書に、葬儀と相続・お金・病気・最期の迎え方などの問題を当事者目線で解説した「おひとりさまの「法律」」がある。

### 野澤聡子さん

(有)教育総合企画代表取締役 昭和女子大学総合教育センター非常勤講師  
コロンビア大学院組織心理学科で「協調的交渉術」を学び、日本でのトレーニング・プログラムの普及に取り組んでいる。

### 高村花美さん

東京都認定福祉朗読専門者 シニアルネサンス財団認定シニアライフアドバイザー  
朗読塾パローラ、風舎(ふうしゃ)を経て現在、無名塾劇朗読逢読会に所属。個人の活動として朗読とことばの会「ことばの舟」主宰。

## 申込方法

往復はがきに

- ①シニアライフ連続講座 ②〒住所  
③名前(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号  
を記入の上、下記までお申込みください。

\*お送りいただいた情報は講座目的以外には使用しません。

## 申込・問合せ先

〒143-0016 大田区大森北 4-16-4  
大田区立男女平等推進センター  
「エセナおおた」

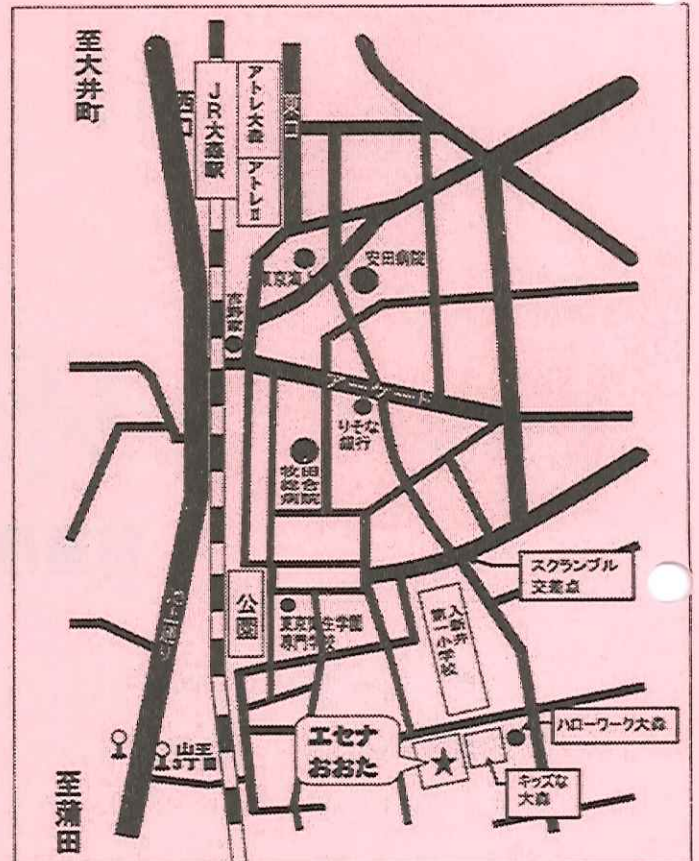
電話 **03-3766-4586**

FAX **03-5764-0604**

## 申込締切

# 2010年4月26日(月) 必着

## 会場までの案内図



JR京浜東北線 大森駅より徒歩3分  
駐車場はありません。

お申込はお早めに！  
お待ちしております