

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!!



やまと さとし
講師：大和 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

我孫子健康生きがいづくりアドバイザー協議会員

素敵な自分

再発見!!

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

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：12:00～15:00

会場：生涯学習センター アビスタ 学習室

対象：シニア世代（年齢・性別は不問）

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

●人生は定年後が面白い！卒サラ講座 開催要項

第1回 9月24日 (土)	<p>I. 地域へのソフトランディング ～気づきが、地域で輝く第一歩です～</p> <p>0. 開講・オリエンテーション</p> <p>1. 名刺のない暮らし 2. これからのグランドは、我孫子です</p> <p>3. 平均寿命と余生 4. これからの自遊時間</p> <p>5. 地域参加の3つの気づき</p>	自由参観予定 9月24日、25日 市民活動メッセ見学
第2回 10月1日 (土)	<p>II. 地域で輝きましょう ～地域デビューのイロハ～</p> <p>1. 地域での居場所を創りましょう</p> <p>2. 誰でもできる、「い」場所確保のポイント</p> <p> (1)「い」る場所</p> <p> (2)「い」く場所、「い」かす場所</p> <p> 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</p> <p>3. 参加したことのない「理由」を地域参加の入口に</p> <p>4. 地域でのコミュニケーション</p>	
第3回 10月8日 (土)	<p>III. 楽しいと思えることが見つかります ～輝く自分再発見～</p> <p>1. 何かしたい、探し物は何ですか</p> <p> (1)まちなか情報源 (2)どんな活動があるの</p> <p> (3)社会参加の環境 (4)生涯学習の目的と環境</p> <p> (5)社会活動拠点</p> <p>2. 自身の生きがいが見つかります</p> <p>3. 社会参加と健康寿命</p>	
第4回 10月22日 (土)	<p>IV. 地域デビューへ ～思いをカタチに～</p> <p>1. シルバー人材センターの利用について</p> <p> ・シルバー人材センター事務局長による講演</p> <p>2. 各人の気づきをベースにワークショップ実施</p>	体験学習予定 11月5日～6日 JFB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



●会場のアクセス

- 最寄駅
JR常磐線 我孫子駅
- 我孫子駅南口より
- 駐車場は、**有料**です。
但し、最初の1時間は無料。
以後1時間ごとに100円。

●申込期限 (申込多数の場合、抽選にて参加者決定)

9/15
まで

卒サラ講座 受講申込書方法

- ①下記の内容を記入の上で FAX (04-7185-1760) にて申込。
- ②電話 (04-7185-1602) で問い合わせして申込。
- ③パソコン (<https://www.shinsei.elg-front.jp/chiba2/uketsuke/dform.do?id=1466746716176>)



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	〒 _____				

※個人情報は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。