

団塊・シニアのための

受講者
募集

セカンドライフの



楽しみ方入門講座

～地域で自分の居場所をつくる～

20歳から60歳までの総労働時間は約8万時間。60歳から80歳までの自由な時間の合計もまた約8万時間。60歳は人生の新たなスタート地点です。残り20年以上ある第2の人生を楽しく、充実して過ごすにはどうすればよいかを一緒に考えましょう。

この講座では、自分が暮らす地域の中に自分の居場所をつくるにはどうすればよいかなど、これからの人生に役立つ知恵や情報をいっぱい学ぶことができます。

すでに地域の中で活き活きと暮らしている素敵な人たちが、直接あなたとお話します。ぜひ、ヒントをつかんで帰ってください！ご夫婦での参加も歓迎します。

●日時：2008年3月17日(月) 10:30～15:30

●会場：とよなかインキュベーションセンター (旧蛍池公民館)
阪急宝塚線・大阪モノレール「蛍池」駅西へ100メートル

●講師：全国各地の「男の生き方セミナー」で受講者からも主催者からも大好評の
吉田 清彦さん (フリーライター・調理師)
& 豊中市内で活躍する人 3人の方々 (予定)

●対象：おおむね50歳以上のかた

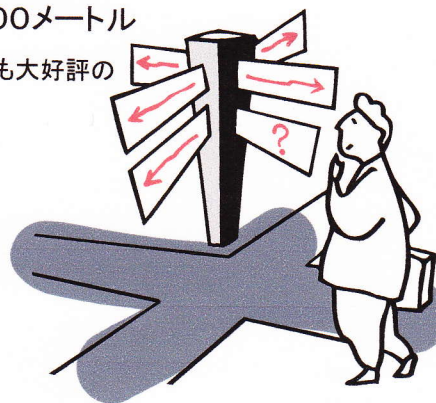
●定員：30名

●参加費：2,000円(お弁当代含む)

●申込み：電話・FAX・Eメール

(氏名、住所、年齢、電話番号をお知らせください)

●締切り：2008年3月14日(金)



申込み・詳細は裏面へ

主催：とよなかインキュベーションセンター

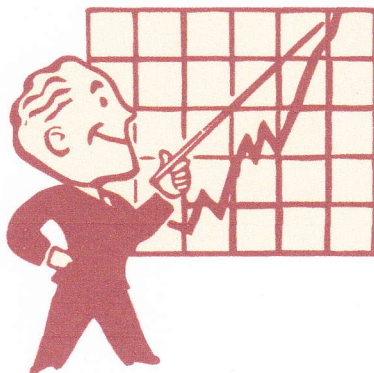


電話：06-6840-1955 FAX：06-6840-1922 Eメール：info@toyonaka-incu.com

とよなかインキュベーションセンターは、豊中市と「とよなかTMO」(豊中商工会議所)が共同で開設した起業家支援施設です。

プログラム

時間・内容	テーマ・講師
10:30～12:30 講演	「人生再設計のすすめ ～これからが面白い 第2の人生～」 地域や家庭での自分の居場所づくりの方法を具体的に学びます。 講師：吉田清彦さん（フリーライター・調理師）
12:30～13:30	昼食（お弁当をご用意します）
13:30～15:20 3グループに分かれての 井戸端会議 ゲストのお話を聞きながら、地域のなかでの自分の居場所づくりのコツを盗みましょう。	地域の中でそれぞれに活躍する3人の方を中心に、講師の吉田さんも交えて井戸端会議をします。関心あるテーブルに分かれていただきます。 A 地域の中でイキイキ楽しくボランティア 「何かをしなければではなく、楽しくできることから始めることが大切」 お話 上村 宏さん（男の料理教室 主宰） B 経験、特技を活かして、地域の中で事業とボランティア 「只今模索中！ 事業とボランティア活動が繋がれば、もっと広がる？」 お話 仲井輝夫さん（マンション管理コンサルタント事務所 陽琉 代表） C バリバリのサラリーマンから一転、マイペースで地域で事業を展開 「病気をきっかけに定年前に退職。悩んだ挙句に起業を決意しました」 お話 南野利夫さん（オリーブオイル専門店チブレッソ 代表）
15:20～15:30 活動支援機関の紹介	あなたの活動を支援する豊中市内の支援機関をご紹介します。



講師プロフィール

吉田清彦さん

フリーライター、家事としての男の手料理研究家。

女性センターなどが主催する講座で、情報、メディア、教育、暮らし、男の料理教室など多彩なテーマで講師を務める。

ここ数年は団塊世代の男性を対象にした講座の企画・立案にかかわることが多く、全国を飛び歩いている。兵庫県尼崎市在住。

申込み・問合せ先

とよなかインキュベーションセンター

〒560-0033

大阪府豊中市蛍池中町3-9-20

電話：06-6840-1955

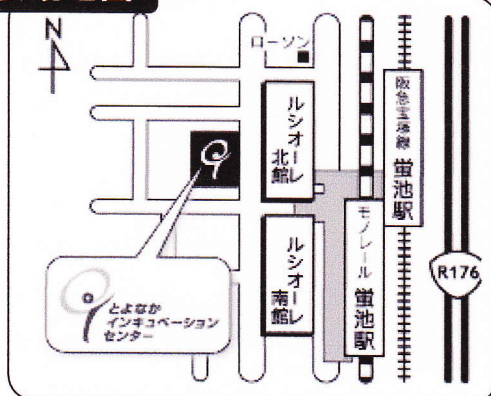
FAX：06-6840-1922

Eメール：info@toyonaka-incu.com

Hp：http://www.toyonaka-incu.com



会場地図



■申込みフォーム（FAX：06-6840-1922）

氏 名	年齢 歳	TEL
〒 住 所	FAX	
Eメール		