

# 定年後を楽しく、充実して生きる!!

団塊の世代のための



## 男の生き方セミナー

男性の平均寿命は約 80 歳。定年後の人生を充実して生きるためには、家庭だけでなく、地域での居場所づくりが大切です。これからの生活をどうすればいいのか、自分探しや仲間づくりを考え、地域で活動するきっかけづくりに最適の講座です。

第1回

3月10日(土)

午前9時半～12時

会場：市民活動スペース (宮代町役場1階)

講演 人生再設計のススメ

～定年後を生きがいをもって、  
楽しく生きるために～

講師 吉田清彦さん

### 【講師紹介】

調理師・ライフプランナー。

これまで、さまざまな市民活動にかかわる一方、男女共同参画センターや公民館などが主催する講座で、情報・メディア、さらには男性講座や男性料理教室の講師を務める。ここ数年は、団塊の世代の男性を対象とした講座の企画・立案にかかわることが多く、最近では講座企画やチラシ作成の講師として全国でも活躍中。

第2回

3月17日(土)

午前9時半～12時

集合：市民活動スペース  
(宮代町役場1階)

宮代町をもっとよく知ろう  
～町内循環バスツアー～

第3回

3月24日(土)

午前9時半～12時

場所：宮代町社会福祉協議会  
第1会議室

ボランティア活動のススメ  
まとめ・交流会

■ 対象：50代～60代の男性 ■ 定員：20名

■ 申込：2月13日(月)より宮代町社会福祉協議会へ、電話または直接申込

お申し込み・  
お問い合わせ

宮代町社会福祉協議会

〒345-0821 宮代町中央3-6-11

電話 0480-32-8199

メール volunteer@syakyou.org