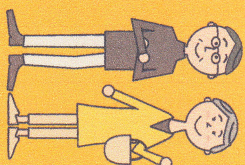


老若男女のだれもおナツク！
とくに現役・定年前後の男性に大勧めです...
コトば... 聴かなぎや撰!



令和元年度セカンドライフ応援セミナー 開講記念講演

『人生100年時代の幸せな生き方 ～リタイア後はどうアリタイ～』

講師

大阪大学人間科学研究科未来共創センター招へい教授

石蔵文信氏



- 「失源病」って知ってます?
- 夫の退職後、妻は何にストレスを感じるのか?
- 妻が失った夫は、なぜ早死にするのか?
- 濡れ落ち葉川わしも旅はは言わせない!
- リタイア後のオシャレな生き方も、今から考えよう!
- シニア夫婦、円満の秘訣! 他

「ボナでつかい?TV」
「情報ライオン3ヤネ屋」など
テレビ出演多数。

日時 令和元年 **8月25日(日)** 10:00～12:00

場所 小野商工会館 4階大会議室

小野市王子町800-1

対象 小野市民の方・小野市在勤の方

《定員100名》

申込方法 右頁の申込書をFAXするか、直接電話でお申し込みください。

《小野市市民福祉シニア活躍推進課》
FAX 0794-64-2735 TEL 0794-63-2684

参加費 無料



合わせて...

- ◎『オトコの生き方編』(4回コース)
- ◎『シニアの活躍編』(2回コース)

右頁へ

— 小野市・小野商工会議所 —

参加費 無料

セカンドライフ応援セミナー【各論・実践コース】(A・B両方への参加も可)

※ただしAコース「オトコの生き方編」の第3回「オトコを磨く!初めての料理入門」は材料代(実費800円程度)を徴収します。

A オトコの生き方編

対象 概ね55～69歳の男性
(市民・市内在勤者)

定員 30名程度

講師 講座企画塾
主宰 吉田 清彦氏

第1回 一講話—
人生再設計のすすめ
～これから面白い第2の人生～

■日時: 9/7(土) 13:30～16:00
■場所: 福祉総合支援センター機能増進室

第2回 一講話・実技—
心と体の最幸の健康法
～元気で長生きするために実践しよう～

■日時: 9/14(土) 13:30～16:00
■場所: 福祉総合支援センター機能増進室

第3回 一講話・実技—
オトコを磨く!初めての料理入門
～包丁の持ち方から学ぼう!～

■日時: 9/21(土) 13:30～16:30
■場所: コミュニティセンターおのの調理室
メニューは、フライパンでつくる簡単料理のみ。おやつ、飲み物を予定

第4回 一講話・グループワーク—
①地域で自分の居場所をつくらう!
②みんなが主役のグループ作りを学ぼう!

■日時: 9/28(土) 13:30～16:00
■場所: 福祉総合支援センター機能増進室

B シニアの活躍編

対象 概ね60歳以上の市民・
市内在勤者

定員 30名程度

講師 mottoひょうご
事務局長 栗木 剛氏

第1回 一講話—
人生を楽しむ方法
～仲間づくりと地域づくり～

■日時: 9/4(火) 13:30～15:30
■場所: 福祉総合支援センター市民交流スペース

第2回 一講話—
新たな世界に触れてみよう!
～やってみよう!～秋の3回ボランティア～

■日時: 9/11(水) 13:30～15:30
■場所: 福祉総合支援センター機能増進室

秋の3回ボランティア
9～10月...市内各所にて体験



セカンドライフ応援セミナー受講申込書

FAX 0794-64-2735 小野市シニア活躍推進課 宛

住所	市	町	番地
(ふりがな)			
氏名	年	齢	性別
			男・女
自宅電話番号	携帯電話番号		

希望される講座に○ (複数選択可)	①開講記念講演 8/25(日)	②Aコース: オトコの生き方編 9/7(土)・9/14(土) 9/21(土)・9/28(土)	③Bコース: シニアの活躍編 9/4(火)・9/11(水) 秋の3回ボランティア
----------------------	--------------------	---	---

※FAX(0794-64-2735)または電話(0794-63-2684)でシニア活躍推進課までお申し込みください。【申込期限: 8月19日(月)】