

■楽しく充実して生きるための講座



より豊かなセカンドライフをめざして



■2007年問題対応

人生 80 年時代の今、充実した豊かなセカンドライフを過ごすために何が必要でしょうか。楽しみながら「健康・生きがい・仲間づくり」をしたいとお考えの方、定年後のライフスタイルをお考えの方等を対象にいきいきと楽しい第二の人生の過ごし方を共に考えてみませんか。

- ◆と き 平成 17 年 11 月 26 日(土)~12 月 24 日(土)・毎土曜日
- ◆と ころ 伊丹市立中央公民館(伊丹市千僧 1-1-1 市役所東隣)
- ◆対 象 定員 30 人(先着順) 団塊の世代の方をはじめ、セカンドライフを楽しく充実して生きたいとお考えの方誰でも可。
- ◆参加料 1,700 円(第 5 回目のみ別途、料理の材料費実費必要)
- ◆申込み 平成 17 年 11 月 2 日(水)午前 10 時から(電話可)
- ◆内 容

回	日 時	テ ー マ	講 師
1	11 月 26 日 午後 1 時半~	「余暇活動とこころの健康」 ~レクリエーションの実践と自己の癒し~	兵庫県野外レクリエーション指導者協議会事務局長 栗木 剛
2	12 月 3 日 午前 10 時~	「人生の旬は自分でつくる」 シニアライフを楽しむための生旬ノート	高齢者総合福祉施設あしや喜楽苑長 小玉文吾
3	12 月 10 日 午前 10 時~	「定年後のライフスタイル」 ~生涯現役と社会参加~	ニッポン・アクティブライフ・クラブ会長(元松下電器常務) 高畑 敬一
4	12 月 17 日 午前 10 時~	人と人のネットワークづくり ① いきいきスローライフ ② メルマガ発行による仲間づくり ③ 自分にふさわしい居場所探し支援	① スローネット会員青木利市 ② 「老夢新聞」発行西河年男 ③ 芦屋「にっち俱樂部」 代表 久野幸子
5	12 月 24 日 午前 10 時~ 午後 2 時	家事としての 料理の達人になろう ◆料理実習~基本をご一緒に	フリーライター 家事としての男の手料理研究家 吉田 清彦

※第 1 回目のみ午後 1 時半から、第 2~5 回目は午前 10 時から始まります。

■ 申込み・問い合わせ先 伊丹市立中央公民館

電話 072-784-8000、FAX072-784-8000