

「大田区地域力応援基金助成事業」

# 豊かな人生のを見つけ方塾 ～60歳からの人生の楽しみ方～

12月1日～12月22日まで全5回＋フォローアップのコースです  
12月12日(土)公開講座だけでも申し込みいただけます。

定員40名

公開講座 講師 澤岡詩野(さわおか しの)  
公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団主任研究員  
研究テーマ ・友人未満で知り合い以上のツナガリづくり  
・家庭・職場に続く3つ目の居場所づくり  
著書 「荻窪家族プロジェクト物語」  
「後悔しない年賀状終活のすすめ」



日時		テーマ・内容	会場
1	12月1日(火) 14:00～16:00	オリエンテーション 「仲間づくりに役立つ自己紹介の コツを学ぶ」	入新井集会室 小集会室
2	12月8日(火) 14:00～16:00	健康づくりの基礎を学ぶ 「これからの身体の変化を知り、予防 する」(パートナーも一緒に!)	入新井集会室 大集会室
3	12月12日(土) 13:30～16:00	<b>公開講座 (募集人員40名)</b> 退職後の人生を ゆるやかに楽しく暮らすヒント! 【講師:澤岡詩野】	入新井集会室 大集会室
4	12月15日(火) 14:00～16:00	充実した暮らしのロードマップづくり ～10万時間の使い道を考える～	入新井集会室 小集会室
5	12月22日(火) 14:00～16:00	「私のこれからの生き方」	入新井集会室 小集会室
6	1月20日(水) 15:00～17:00	フォローアップ (サードエイジサロンメンバーとの懇談)	エセナおおた

主催・お問い合わせ

T A S (サードエイジサロン)

HP サードエイジサロンで検索