

# 第一の人生 応援講座

居場所づくり

健康づくり

仲間づくり

経験や知識を  
活かしませんか？

暮らしに役立つ  
情報、ヒントが  
いっぱい！

# 今を楽しく生きる秘訣

今や、人生 80~90 年時代。60 歳以降でも約 10 万時間はあるといわれる余暇時間。これからは自分のために時間を作って、より楽しく、自分らしく過ごしてみませんか？

この講座では、これからの人生をもっと楽しく、元気で、充実させるためのヒントを、全国各地の講座・講演会で評判の講師が具体的にお話します。また、生涯現役でいきいきと活躍したいと思っておられる方が家庭や地域活動に役立つ情報も得られます。

あなたの積極的なご参加をお待ちしています！



	日時	内容	講師	会場
①	2月25日(木) 午後1時半~4時	これから面白い 第二の生活 ~人生再設計のすすめ~	吉田清彦さん (シニアライフ・プ ランナー、調理師)	女性児童センター (伊丹市御願塚 6-1-1)
②	3月3日(木) 午後1時半~4時	さびない体と心をつくる ~健康で長生きするために~		
③	3月10日(木) 午後1時半~3時半	地域や家庭で役立つ コミュニケーションカ	波多江みゆきさん (コミュニケーショ ンアドバイザー)	いきいきプラザ 会議室 (伊丹市広畑3-1)
④	3月17日(木) 午後1時半~3時半	実践者に学ぶ ~地域デビューでさらに輝く セカンドライフ~	地域活動実践者の 活動発表、 参加者交流会	

■定員：30名(先着順)

■受付：定員まで随時受付

■参加費：1,000円  
(全4回、茶菓子代含む)

※各回参加の場合、  
一回あたり300円

■主催・お問い合わせ・お申込み

○伊丹市社会福祉協議会

(伊丹市ボランティア・市民活動センター)

住所：伊丹市広畑3-1 いたみいきいきプラザ1階

TEL: 780-1045 FAX: 777-0914 土・日・祝休館

○伊丹市立女性・児童センター

住所：伊丹市御願塚6丁目1-1

TEL: 772-1078 FAX: 770-4728 火・祝日休館