

退職前の方や男性の参加也大歓迎！

セカンドライフ講座



退職後の人生設計など、シニアライフを有意義に過ごすことができるよう、健康や経済、今後の生活について楽しく考える講座です。



日時 **令和5年5月8日～29日**（毎週月曜日）

4回実施 10:00～12:00

場所 八潮市身体障害者福祉センターやすらぎ（うら面参照）

定員 20人（申し込み順）

参加費無料

お得な情報をぎゅっとつめ込みました！

- 🌸 人生120年!? 八潮で楽しく自分らしく
- 🌸 フレイル予防 🌸 管理栄養士に聴く！健康講座
- 🌸 介護と終活とお金の達人に聴く！
未来を描くエンディングノートの作り方
- 🌸 地域と共に！私のライフスタイル
- 🌸 私のライフプランづくり

うら面参照

講師 藤森洵子氏 他
(シニア社会学会等で活躍中!)

申込方法 5月1日（月）までに電話等でお申し込みください。

申込・問い合わせ先

社会福祉法人 八潮市社会福祉協議会

住所：八潮市鶴ヶ曾根4-1-1 八潮市身体障害者福祉センターやすらぎ内

電話：048-995-3636

受付時間：月～金曜日（祝日を除く。）、8:30～17:15

講師紹介

介護と終活とお金の達人に聴く！ 未来を描くエンディングノートの作り方

講師 山田静江氏

ファイナンシャルプランナー（CFP、一級FP技能士）
終活アドバイザー、宅地建物取引士、おひとりさま終活士

「エンディングノートはお葬式ノートではありません。
自分の人生を棚卸しし、未来の希望を書いておくもの」

民間資格の「終活アドバイザー」を認定するNPO法人ら・しさ（東京）副理事長でもある山田静江さんは、終活とエンディングノートのパイオニアとして20年以上活動。著書・監修が多数あり、現在は草加市の司法書士法人大久保事務所にて、任意後見や死後事務委任などの高齢者支援に関わっています。



昨年度の参加者の声

- ・3月に退職し、これからの生活を考えた時、セカンドライフ講座に参加して、今後の一歩を踏み出したと思います。ありがとうございました。ボランティアのこともよくわかりました。（70代女性）
- ・市内のボランティアの状況を知る機会が少なく、持病の悪化もある中、頑張らなくっちゃと思えた分、収穫でした。（70代女性）
- ・「私のライフプランづくり」は参考になりました。ありがとうございました。（50代女性）
- ・ボランティアに関わり、何人もの仲間に出会うこと、“人とのつながり”、そして、自分の知識も深められる。（70代女性）
- ・健康なうちは、少しアルバイトをしながら、友達と酒を飲み、ボランティアを少しやりたいと思います。（70代男性）

会場案内図



ご参加
お待ちしております