

～人生の後半をもっと楽しくする情報満載～

# セカンドライフ講座

令和8年1月9日(金)、1月30日(金)

時 間:10:00～15:00 全2回

場 所:八潮市身体障害者福祉センターやすらぎ(裏面参照)

参加費:無料 定員:20名(申し込み順)

受講者  
募集



退職後の人生設計など、シニアライフを有意義にす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。

## 第1回 1/9(金)

### ★講演:「人生100年時代、半生の振り返りから導き出す未来」

〈講師〉山口 一夫 氏

今変わろうとするセカンドライフを理解します。自分の半生を振り返り、これからの自分を考える方法とプロセス等について学びます。

第1回、第2回 講演講師:山口 一夫 氏

ライフデザイン講師、主に大学・シニア大学・生涯学習機関にて、セカンドライフで自分が何をしたいのか、何のために生きるのか、どうしたらもっと幸せになれるのか、などをテーマとしたセミナーを実施

### ★見学:「資源の再生現場を大人の目線で見学」(貸切バスで移動)

東埼玉資源環境組合(リ-ス)の第二工場ごみ処理施設へ行きます。

## 第2回 1/30(金)

### ★講義:「八潮市のあゆみとこれからを知る」

〈講師〉八潮市企画経営課職員

知っているようで知らない!? 八潮市について学びます。

### ★実習:「健康簡単クッキング(当日の昼食づくり)」

〈講師〉八潮市食生活改善推進会

身近な素材を使って昼食作り。完成後は皆で楽しくランチタイム。

### ★講演:「自分らしく輝くセカンドライフ・デザイン!」

〈講師〉山口 一夫 氏

第2の人生30年計画を作成し、これからの生活について考えます。

申込・問い合わせ先 : 社会福祉法人 八潮市社会福祉協議会(八潮市ボランティアセンター)  
TEL 048-995-3636 FAX 048-995-5287  
(月～金曜日、祝日を除く8:30～17:15)

令和7年12月26日(金)までに電話等でお申し込みください