

退職後を健康で、楽しく、生きがいをもって生きるために

シニア世代の 地域デビュー講座

全5回

「時間ができたので、何かを始めてみたい」「もっと充実した毎日を送りたい」そんな思いをしている皆さん。これまで培ってきた技能や知識を活かして、生きがいのあるシニアライフを楽しみませんか。退職後の長い時間を快適に暮らしていくには、地域での居場所や仲間が大切です。そのためのヒントやきっかけづくりに役立つ講座です。ぜひ、ご参加ください。ご夫婦での参加も歓迎します。

	日 時	テ ー マ	講 師
第1講	9月30日(月) 午前10時～11時半	これからは面白い！第2の人生 ～セカンドライフの楽しみ方～	ライフプランナー 吉田清彦さん
第2講	10月7日(月) 午前10時～11時半	第二のキャリアステージ ～中高年の新たな仕事づくり～	公益社団法人亀岡市シルバー 人材センター 理事長 美馬克次さん
第3講	10月28日(月) 午前10時～11時半	健康づくりのエクササイズ ～体を動かそう～	亀岡市高齢福祉課 理学療法士 安田聖志さん
第4講	11月15日(金) 午前10時～11時半	亀岡探訪・歴史と文化を学ぶ	亀岡市文化資料館職員
第5講	11月25日(月) 午前10時～12時	料理に挑戦！～魚のさばき方～	管理栄養士 竹岡順子さん

■ 場所：亀岡市総合福祉センター

■ 受講料：1,000円（材料費は別途）

■ 定 員：20人（先着順）

■ 対 象：亀岡市在住の60歳以上（申込時）の市民



申込み・問合せ：9月11日(水)より（先着順にて受付）、来館または電話で
中央老人福祉センター（総合福祉センター内）受付時間は午前9時～午後5時
（火曜日祝日は休館） ☎ 0771-24-0294 FAX 0771-24-3071