

中央地区社協

イカした男の生き方講座

～みんながあなたを 求めてる！～

礼は（令和）
いらないぜっ！



仕事一筋に頑張ってきた、あなた！
定年後も、あなたの未来は無限に広がっています！
貴方の得意なところを生かし、苦手だと思っていた事も案外できる！ことがあります。
やってみましょう！

【日 時】 令和元年10月12日（土）～11月9日（土）
の毎週土曜日（全5回）
午前10時から正午

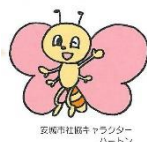
【場 所】 総合福祉センター（赤松町大北78-1）

【対 象】 市内にお住まいのおおむね60歳から74歳の
男性の方

【定 員】 12名（先着順）

【参加費】 無料

【申 込】 9月18日（水）午前9時から総合福祉センター
の窓口か電話（77-7888）にて受付



安城市社協キャラクター
ハートン

詳細は裏面に！

★講座予定表★

日程・場所	内 容	講師（又は協力）
10月12日（土） 会議室3	「ご自身の歴史を振り返り、これからの自分探しをしてみましょう！」 （自己点検ノートを使って、簡単な自分史を作成します）※1	協力：安城碧海看護専門学校 学生
10月19日（土） 会議室3	「生活力を高めよう！」 （生活力って何でしょう？わかりやすく教えていただきます。）	講師：小林恵美氏 （安城市立桜井中学校 家庭科教諭）
10月26日（土） 日常生活訓練室	「いつまでも元気な自分をつくるために」 （調理実習）※2	講師：杉浦ひろ子氏 （安城エプロン会 代表）
11月2日（土） 会議室3	「イケてるアクティブシニアの話の話を聞いてみよう！」 （地域で活躍しておられる方や、ボランティアについて学びます。）	発表者：佐藤五郎氏 （かんらんしゃ）、 鈴木憲生氏 （愛知県健康づくりリーダー） 講師：社協ボランティアセンター
11月9日（土） 会議室3	「最終回！自分の住んでいる町で、求められていることについて、知りましょう！ ご自身の今後の目標を考えてみましょう！」	発表者：藤野千秋氏 （城南町福祉委員会 代表）

★第3回目を除き毎回90分のプログラム、30分は座談会です。

※1 10月12日に「自己点検ノート」を当日配布します。

※2 10月26日は、エプロン・三角巾（バンダナでも可）・マスクをお持ちください。



問い合わせ先 中央地区社会福祉協議会（総合福祉センター内） TEL77-7888