

知って得する

# セカンドライフ応援講座

人生100年時代の時間とお金の使い方 考えてみませんか

仕事や子育てが一段落し、さあこれから自分の時間を充実させて生き生き豊かな生活を送りたい、と思っている方！

これからの人生をもっと楽しく、元気に過ごすためのヒントが満載の講座です。



こんな方におすすめ

- ☒ 定年後、何から始めてよいかわからない
- ☒ 金銭面で生活に余裕があるか心配だ
- ☒ 夫の定年後の日常生活に不安を感じている

第1回

3/14

土

10:00~12:00 会場 八重原公民館

健康寿命・幸福寿命を延ばすセカンドライフの過ごし方

「働きたい」「趣味を持ちたい」「社会活動をしてみたい」様々な選択肢がある中、あなたはどんなセカンドライフを送りたいですか。長い高齢期を地域で楽しく過ごすために、今から気軽にできるタネまきをご紹介します。

講師：澤岡 さわおか 詩野 しの 氏 （東海大学健康学部健康マネジメント学科 准教授）

第2回

3/28

土

10:00~12:00 会場 八重原公民館

参加  
無料

ゆとりある老後生活のための、上手なお金の使い方

おおむね  
55歳以上  
対象

長寿時代に物価高騰…老後資金は足りるのか、不安は尽きません。これからの暮らしを安心して過ごすためのマネープランの立て方や、資産運用のポイントをご紹介します。

講師：座間 ざま 航 わたる 氏 （ファイナンシャルプランナー）

申込方法は裏面へ

## 講師プロフィール

さわおか し の  
澤岡 詩野 氏（東海大学健康学部健康マネジメント学科 准教授）

ダイヤ高齢社会研究財団で主任研究員を経て、2024年4月から現職。  
専門は豊かな歳の重ね方を研究する老年社会学。

ハードとソフトの両面から、知り合い以上で友人未満の「ゆるやか」  
な人間関係のうまれる場、ゆるやかな居場所のあり方を模索してい  
る。近年では年賀状からインターネットまで、最後まで豊かにつなが  
り続けるための交流手段の可能性について調査研究を行っている。



著書：「豊かに歳を重ねるための「百人力」の見つけ方：「荻窪家族」に学ぶ」

## ◆申し込み方法◆

申込 スマートフォンで右の申込フォームを読み込み、申込フォームに入力

または、八重原公民館 ☎55-1840 に電話でお申し込み



申込フォーム

定員 30名(先着順) ※全2回参加をおすすめしますが、どちらかの参加も可能です

会場 八重原公民館 大会議室

〈お問い合わせ〉

八重原公民館（君津市南子安 9-17-2）

TEL 0439-55-1840 FAX 0439-55-1940 メール yaehara-k@city.kimitsu.lg.jp