

## 第2の人生を楽しむために・・・

# 学ぼう！生活お役立ち講座

仕事が一区切りついた時、ふとこれからの生活について  
考えたことはありませんか。

仕事以外の自分を見つけて、新たな居場所を探しませんか。

第1回 9月4日(月) 第2の人生をいきいきと輝くための考え方を学びます。

講師：ファイナンシャルプランナーCFP®・終活アドバイザー 内藤 摩利子氏



第2回 9月25日(月) 美味しいコーヒーの淹れ方講座

講師：港北区まちな先生 青木 邦夫氏



第3回 10月16日(月) 今から取り組もう！防災講座

地震が発生した際にどのように行動するかを考える。

被害を抑えるための事前準備について知る。

講師：明治安田生命保険相互株式会社 鈴木美佐子チーフコンシェルジュ



第4回 10月30日(月) 網戸の張替え講座

講師：駒岡ヘルパー親父会 ボランティア



第5回 11月 6日(月) 体幹を鍛える！姿勢を良くしてウォーキング

講師：健康運動指導士 根本 裕子 氏



第6回 11月20日(月) 全講座の受講が終わってのふりかえり

受講しての感想やこれからの生きがい探しとは・・・

※全て時間 10時～12時 / 場所 多目的ホール

募集人数：10名 (人数が少なかった場合、一部内容を変更する可能性があります)

対象：鶴見区・港北区にお住まいで、ボランティアや地域活動に興味のある60歳以上の方

※全6回参加できる方(参加できない方は応相談)

持ち物：筆記用具・飲み物

駒岡地域ケアプラザ 地域交流担当：氏家

電話：045-570-6601