

令和5年度世田谷区補助事業

「生涯現役をめざすあなたへ～あとおしプロジェクト」

# シニアの仲間づくり企画

## 男性のための退職準備講座

(女性の参加も歓迎)

人生の充実期をどう生きるか？

日時 令和5年**11月25日** **土** 9:30 ~ 12:00 開場 9:10

会場 北沢タウンホール3階  
ミーティングルーム

定員 先着 50名

### プログラム

9:30~ 9:35 開会あいさつ

9:35~10:20 講演「男性の地域参加のすすめ」

講師：東京都健康長寿医療センター研究所

社会参加とヘルシーエイジング研究チーム 野中 久美子 氏

10:20~10:35 解説「せたがや生涯現役ネットワーク加盟団体のあれこれ」

講師：ネットワーク世話人会代表 河上 勇 氏

休憩・座席替え (5分)

10:40~12:00 グループワーク (参加者自己紹介、意見・情報交換)

12:00 閉会、昼食会 (任意・事前申込) の会場案内

学び、語り合い  
仲間づくり

参加費  
無料

生涯現役



### 申込

(1) Web : 右のQRコードまたは  
URLからお申込みください。



(2) 電話・メール :

<https://qr.paps.jp/IL2bc>

- ① イベント名
  - ② 氏名・フリガナ、
  - ③ 電話番号
  - ④ 年代 (50歳未満、50代、60代、70歳以上)
  - ⑤ 住所 (町名)
  - ⑥ 昼食会参加希望有無 を伝えてお申込み下さい。 担当：宮崎 070 5464 0623
- Eメール: [rikkyokenji47@yahoo.co.jp](mailto:rikkyokenji47@yahoo.co.jp)



←せたがや生涯現役ネットワークHPから  
類似イベントのチラシのダウンロードや  
申込みもできます。

<https://setagaya-network.jimdofree.com>

### 北沢タウンホール

世田谷区北沢2-8-18  
小田急線下北沢東口 徒歩5分  
井の頭線下北沢中央口 徒歩5分



主催 :



せたがや生涯現役ネットワーク