

STEP 1 円熟時間をたのしむ10年計画

講座概要 これからの中年を思う存分たのしむために、生活を支える資金の話、元気に働くからだを保つ健康法、夢を叶えるためのライフプランの立て方など、団塊世代の方々に、欠かせない情報を届けします。

6/1(日) オープニング講演

時間／午後 1 時 30 分～4 時 30 分

場所／勤労福祉会館（綾瀬フルミエ）第 2 洋室

テーマ「人生最大のごほうびが待っている」

講師／紀平正幸氏

（ライフカウンセラー・多摩大学大学院客員教授・心理カウンセラー・

著書『10万時間の自由 定年後のライフプラン』幻冬舎、他）

定員
50名



経済的な問題から心の問題まで、はば広いライフ・プランニング研究の第一人者。テレビのコメンテーターとしても活躍する紀平正幸氏による講演です。災害被災者の方などを対象に、生活設計相談のボランティア活動も行っている紀平氏が、団塊世代に与えられた“時間”というごほうびを最大限に活用し、セカンドライフをたのしむ秘策を披露してくれます。

自分のからだとつきあう健康法

一定年後のメタボに負けないからだづくり

日時／6月4日（水）午後 1 時 30 分～4 時

会場／東和地域学習センター 学習室 4 定員 30 名

内容／「日中の活動量が減ることで、メタボリックシンドロームが心配…」「最近おなか周りが出てきて…」という方々に！時間ができた今こそ、自分自身の体の状態を見直し、それぞれに合った、食事やからだづくりと一緒に考えてみませんか？

講師／東和保健総合センター保健師

年金だけで大丈夫？ 人には聞けないお金の話

日時／6月7日（土）午後 1 時 30 分～4 時

会場／勤労福祉会館（綾瀬フルミエ）第 2 洋室 定員 50 名

内容／退職金も、年金受給額も減っていくなかで、老後資金はいったいいくら必要なのか？誰もが抱えるセカンドライフの不安を解消し、定年後の人生を明るく豊かに送るためにヒントやポイントを、ファイナンシャル・プランナーが実例を交えながらやさしく解説します。
講師／坂本光氏（ファイナンシャル・プランナー）

自分でデザインするこれからの仕事

日時／6月14日（土）午後 1 時 30 分～4 時

会場／勤労福祉会館（綾瀬フルミエ）第 2 洋室 定員 50 名

内容／人は、経験の動物と言われます。まず、今までの経験を、棚卸しましょう。なんと、色々なことにチャレンジし、困難を乗り越えてきたことでしょう。この経験をベースに、3年後に生き生きと仕事をしている自分をデザインしませんか。そして、その差を埋めることを一緒に考えましょう。

講師／三谷晃一氏（キャリアコンサルタント）

あなたの想いを実現する人生設計

日時／6月29日（日）午後 1 時 30 分～4 時

会場／勤労福祉会館（綾瀬フルミエ）第 2 洋室 定員 50 名

内容／定年後の夢を実現するためには、できるだけ具体的にプランニングをすることが大切。そこで、この講座では、まだ元気に活動できる60歳から70歳までの10年間を予測し、自分のやりたいこと、ライフイベントを整理して、実現の手段を考える計画づくりに挑戦します。

講師／古川美穂氏（ファイナンシャル・プランナー）

STEP 2 地域に居場所をふやそう

講座概要 いざ定年！でも毎日どこへ行ったらいいの？とお悩みの方へ。今、地域では、これまで培った能力や知識や経験を生かして、愛するわがまちを豊かにするために活動の担い手となる人を求めています。新たなライフスタイルを模索する団塊世代に、地域での居場所づくりと充実した第2の人生を送るための活動を提案します。



地域はあなたを待っている 突撃！地域活動

日時／6月18日（水）午前10時～12時
会場／東和保健総合センター 定員25名

内容／地域活動したいものの、何をどうしていいかわからない、きっかけがつかめないという人に、どんな活動があり、どうしたら見つけられるのかを解説します。保健総合センターや図書館、児童館での絵本の読み語りを通して、地域の子育てを支援しているボランティアグループの活動を見学し、お話をうかがいます。

趣味に生きる！ 仲間がいるともっと楽しい

日時／7月6日（日）午後1時30分～4時
会場／こども家庭支援センター 地域活動室1 定員50名

内容／現役時代にはやりたくてもできなかったこと、若い頃に好きだったことをもう一度始めたい。そう思っていませんか。趣味は人生のスパイス。趣味人生を満喫しているパネラーが仲間との交流も含めて、趣味を通した生きがい発見術を語ります。

交流会で仲間づくり

日時／7月26日（土）午後1時～4時
会場／こども家庭支援センター 地域活動室1 定員50名

内容／地域活動も起業も趣味も、語り合い、相談し合う仲間がいれば心強い。ここでは、今後につながる仲間づくりを図ります。気が合ったらグループを作り、今後の活動を考えてみませんか。アドバイスや情報提供を行うコーディネーターがあなたをサポートします。このほか、オプション企画がまだまだ続きます。

人生に定年なし！ シニアのための起業入門

日時／6月21日（土）午後1時30分～4時
会場／こども家庭支援センター 地域活動室1 定員50名

内容／定年後も働きたいが、もう人に雇われる生き方はしたいくないと思っている人は多いはず。大きなリターンを求める“生きがい起業”というやり方で、夢を実現させましょう。起業している同年代の仲間が経験を語り、質問や疑問にも答えます。

充実した日々を送ろう！ “ちょボラ”のすすめ

日時／7月13日（日）午後1時30分～4時
会場／こども家庭支援センター 地域活動室1 定員50名

内容／ボランティアには関心があるけど、経験したことがないから……と二の足を踏んでいる人は、“ちょボラ”（ちょっとしたボランティア）から入りましょう。足立区も含めたボランティアグループから堅苦しくないボランティア活動の実際を学びます。



STEP 3

団塊パワーを活かして、地域ではじめようNPO！ －市民活動・ボランティアからNPO法人活動実践まで－

講座概要

仕事に家庭に打ち込んできたこれまでのノウハウや趣味＆特技を武器に“笑顔のあふれるまちづくり”的助っ人として地域で力を発揮する絶好のチャンス。そこで、NPOやボランティアなどの社会貢献活動に関心のある方、地域に活躍の場が欲しいと考えている方のために、今求められているNPO活動についてのイロハを学ぶ講座をお届けします。

円熟世代のいきがい探し、自分探し ボランティア&NPO活動で地域デビュー！

日時／9月6日（土）午後1時30分～4時
会場／こども家庭支援センター 地域活動室1 定員50名

内容／ボランティアやNPO活動にはルールや違いがあるのか？どんな活動があり、どうやって参加したらよいのか？「これまでの知識や経験を社会のために活かしてみたい」と考えている人に、基礎知識や心得、最初の一歩を踏み出す極意をお教えします。

NPO早わかりガイド・入門編

日時／9月20日（土）午前10時～午後4時
会場／こども家庭支援センター 地域活動室1 定員50名

内容／●NPOってどうやってつくるの？ ●NPOでやりたいことを実現するコツ。 ●NPOをきりもりする方法など、NPO活動に参加したり、NPO法人をつくるときに、知っていると必ず役立つNPOノウハウを伝授します。

地域貢献しながら、セカンド・ワーキング NPO流まちのしごとおこしを指南

日時／9月13日（土）午後1時30分～4時
会場／こども家庭支援センター 地域活動室1 定員50名

内容／地域のニーズを掘り起こし、問題解決のために、ビジネスの視点で取り組んでいくコミュニティ・ビジネス。“まち”と“ひと”的両方が元気になる一石二鳥のNPOコミュニティ・ビジネスの手法を紹介します。

NPO早わかりガイド・お金のやりくり編

日時／9月27日（土）午前10時～午後4時
会場／こども家庭支援センター 地域活動室1 定員50名

内容／NPOに挑戦したいけど、活動に必要なお金ってどうやって集めればよいのだろう？そんな素朴な疑問から、活動を長く続けるために必要な資金の上手な集め方や活かし方などを具体的な事例を参考にしながら学びます。

NPO早わかりガイド・宣伝の効能編

日時／10月4日（土）午前10時～午後4時
会場／こども家庭支援センター 地域活動室1 定員50名

内容／より多くの人にNPO活動を知ってもらうことは、賛同してくれる人を増やし、活動を活性化したり、同じ志をもつ仲間との交流のきっかけづくりにも役立ちます。そこで、インターネットやマスメディアを上手に活用した、広報活動のノウハウを指南します。

楽屋裏までお見せします！シニアNPO

日時／10月11日（土）午後1時30分～4時
会場／NPO活動支援センター 定員50名

内容／一足先にNPO法人を立ち上げ地域で活躍している身近な先輩たちに活動内容や設立までの経緯、苦労、喜び、たのしみ、やりがい、成功談・失敗談など、ふだんは聞けないウラ話をうかがい、成功の秘訣を探っていきます。

グループたちあげのツボをおさえて、 めざせNPO！

パート1「円熟世代の底力を発掘！」

—秘められた能力をNPOで開花させるコツを伝授—

パート2「10人寄れば100人力！！」

—ひとりひとりのできることを集めて、
“あったらいいな”をカタチにする—

日時／10月18日（土）午前10時～午後4時
会場／こども家庭支援センター 地域活動室1 定員50名

内容／これまでの経験で蓄えた知識・能力・経験の棚卸しをして、地域に還元するためのプランづくりに挑戦。さらに、個人個人のアイデアや得意分野をパッチワークのようになぎ合させて、団塊パワーをフルに発揮するグループ＆ネットワーク構築術を学びます。