

令和6年度 セカンドライフ応援講座

～これからの楽しみと、これまでの整理～

開催要項

1. 趣 旨

近年、少子高齢化や核家族化が進み、「暮らし」や「住まい」など高齢者のみならず、市民の生活を取り巻く生活環境は大きく変化してきています。こうした状況と相関して、余生を楽しく過ごすため、高齢者を中心に自分の第二の人生に関心を持つなど、自己実現を求める傾向が強くなってきています。

そのため、それぞれが人生 100 年時代を想定し、自分らしい「暮らし」と「住まい」の人生設計をどのようにするかを積極的に考えていく必要があります。

この講座では、自分自身のこれからの考えた時に、セカンドライフに楽しみを持ちながらも、健康寿命へ意識を向け、元気なうちに準備の出来る「人生の終い」を考えるきっかけとしてセカンドライフ応援講座を開催します。

2. 主 催 新発田市社会福祉協議会

3. 日 程 令和6年9月26日（木）～11月19日（火）

4. 場 所 新発田市高齢者福祉センター金蘭荘

5. 内 容

	日時/場所	内容	講師	定員
1	9月26日（木） 13：30～15：00 新発田市高齢者福祉 センター金蘭荘 1F多目的ホール	正しい歩き方教室 ～いつまでも自分の足で歩くために～	認定 NPO 法人とらい 夢 運動指導士 様	30
2	10月24日（木） 13：30～15：00 新発田市高齢者福祉 センター金蘭荘 2F 視聴覚室	放っておけない「我が家」の話 ～空き家と相続登記について～	新発田市建築課空家・ 住宅対策係 黒田侑様 新潟法務局新発田支局 総務課長 今井孝英様	30

3	11月19日(火) 9:30~12:00 新発田市高齢者福祉 センター金蘭荘 2F 教養文化室1・2 視聴覚室	お茶会を楽しむ ~和菓子作り体験とお抹茶~	葉匠庵 寿堂 様など	20
---	--	--------------------------	------------	----

6. 定 員 各講座内容や講師の都合などにより、定員が異なります

7. 対 象 者 新発田市民（おおむね50歳~80歳くらいまでの方）で各講座に興味関心がある方

8. 参 加 費 無料

※3日目の「お茶会を楽しむ」については、実費負担あり ※実費1人800円を予定

9. 申込締切 各講座開催日の1週間前まで（定員に達し次第締め切り）

10. そ の 他 しばた社協だより8月号掲載予定

11. 申 込 先 新発田市社会福祉協議会 地域福祉課 川瀬・後藤・松田
 〒957-0054 新発田市本町4丁目16番83号
 TEL: 0254-23-1000 / FAX: 0254-26-3300
 E-mail: chiiki@shibata-shakyo.or.jp