



## 市民自主企画講座 <まつど塾>

これからの人生を元気に

### ～定年後のいきいき人生支援講座～

団塊の世代を中心に、定年により地域に戻ってきた人たちが、これからの人生の方向を見なおすとともに地域を知り、仲間をつくり積極的にまちづくりにかかわっていく契機となつてほしいと思います。

全6回の講座は、座学あり、見学あり、グループでの話し合いあり、講座の最後には自分の生活設計を立てるなど多岐にわたっています。

講師の先生方は、聖徳大学児童学部児童学科准教授 齊藤ゆか氏他3名。



1 回目

これからの人生のために



2 回目

わらいと健康・  
コミュニケーション



3 回目

防災センター見学  
消火器を使ったの体験



心肺蘇生の体験



5 回目 傾聴

参加者同士、話を聴く



6 回目

自身の生活設計を傾聴

4 回目は、豊かなシニアライフのための資金運用

<講座に参加者して>

○話を聴くということは、相手に対する思いやりであると確信しました。

○定年した直後だったので、定年後のプランを考えることができ、大変有意義でした。

○まつど塾が運営されていて、手作り感があり、仲間の意識を高める講座であった。

○資金運用についても考え方が変わった。