

# 50代、60代のための退職準備講座 & 体験

(70代以上の参加も歓迎)

学び・交流・体験(麻雀入門・ちぎり絵・団体イベント企画会議や定例会)

日時 令和6年10月19日(土) 10:30 ~ 17:00 開場10:10

会場 ひだまり友遊会館2F(世田谷区若林4-37-8)

定員 50名

## プログラム

10:30~ 11:00 本日の狙いを説明  
スタッフと参加者の自己紹介

11:00~12:00 講演「シニア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

休憩・座席替え(10分)

12:10~14:20 ランチョンミーティング・・・皆で食事しながらおしゃべり。  
(a.弁当注文、b.弁当持参、c.売店でおにぎり・菓子パン購入の3種類)

14:20~14:40 ガイドブック解説

休憩・座席替え(20分)

15:00~17:00 地域活動の実践・体験  
以下の4コースから選択

第5会議室 **Aコース**：麻雀の実戦(未経験者も参加可、実戦形式で教え合い、麻雀仲間づくり場所方法ご案内)

第4会議室 **Bコース**：ポピーの会・ちぎり絵制作の体験

第3会議室 **Cコース**：イヴの木・ジェンダーフリーイベント企画会議への体験参加

第1、2会議室 **Dコース**：世田谷地域デビューの会・定例会に体験参加

17:30~ 19:30 共通オプション(任意参加) 松陰神社前駅最寄り居酒屋で懇親会



麻雀の実戦



ちぎり絵の制作



イヴの木の皆さん

## 申込方法

- (1) Web: 右のQRコードからお申込みください。
- (2) 電話・メール: ①イベント名 ②氏名・フリガナ
- ③年代 ④弁当(600円)注文有無 ⑤体験コース  
(A~Dから選択) ⑥懇親会(3,500円)参加有無
- ⑦電話番号 を伝えてお申込みください。

担当: 宮崎 070 5464 0623

E-mail: rikkyokenji47@yahoo.co.jp



←せたがや生涯現役ネットワークHPから  
チラシのダウンロードや申込みもできます。  
<https://setagaya-network.jimdofree.com>



ひだまり友遊会館



世田谷区若林4-37-8

【交通アクセス】

若林駅 徒歩6分

松陰神社前駅 徒歩8分



主催：



せたがや生涯現役ネットワーク