



曙南・出前講座

令和8年8月28日
阿見第一ふれあい地区館
運営委員長 村山 利和
曙南区長 平野 誠司

～未来ノートを書こう・元気で長生き10ヶ条～
**自分らしい明るい未来を
創造しよう！**



◇日時 令和8年 **10月24日(土)**
12時20分～13時00分

参加費あり

◇会場 **曙集会所**

敬老会に引き続き開催します！



◇内容

- ①モノや資産を整理することだけが老いじたくではありません
真の目的は「これからの人生をより豊かに生きること」にあります。
今までのライフスタイルを見直し、この先どのように
に生きたいのか、やりたいことや過ごし方などを考えて整理
し、自分の将来をイメージしてみませんか！
- ②元氣なうちから将来に備えておくことで、ご自身の思いが
尊重され、いつまでも自分らしく、より前向きに、安心した
生活を送ることができます

◇講師 **あみ・男女(ひと)・まち・ねっと ボランティア**
(男女共同参画センター)

◇定員 **40人(先着順)**

◇申込 **平野区長へお申し込みください**

(平野区長 ☎ 029-887-1384)

【問い合わせ先】 阿見第一ふれあい地区館事務局 担当：大原
9/30まで(中央公民館内) 電話 888-2526
10/1から(かすみ公民館内) 電話 888-8111