

『男の生きがいさがし』受講生を募集しています！

人生100年時代。定年退職する60歳代は、いわば第二の人生の出発点でもあります。改めて、地域の方々とふれあい、共に学び、新たな自分の生き方を探しましょう！

1. 目的 社会の第一線を退き時間的な余裕ができたものの、セカンドライフで自らの“生きがい”を中々見つけれないというシニア世代の方々を対象に、この学習を通して自らの生きがいさがしに役立てていただくことを目的に進めます。
2. 主催者 新鶴生涯学習センター
3. 対象者 60歳以上の男性
4. 期間 令和2年7月～12月 第二水曜日(10:00～11:30)
5. 経費 年会費 500円 ※その他、学習にかかる材料費等は実費負担となります。
6. 内容 どなたでも気軽に参加いただける内容となっております。また、新型コロナウイルス感染拡大予防に十分に留意し、安全に進めます。



月日	学習内容	講師先生
7月8日	開級式、講演「人生100年時代に必要なこと～自分らしく生きるために～」	成田正良氏
8月12日	軽体操への入門	うんどう教室地域指導員
9月9日	ノルディックウォーク(専用ポールを使って楽しく)	会津美里クラブ衆
10月14日	健康吹矢(腹式・胸式呼吸を使って健康に)	会津美里クラブ衆
11月11日	健康講座:「冬期間の食事と運動について」 閉級式	町健康ふくし課職員、 うんどう教室地域指導員
12月9日	◎自主クラブ学習 (案:しめ縄づくり、松飾りに挑戦)	地域の指導者

7. 申し込み 希望される方は、新鶴生涯学習センターへお申し込みください。

8. 問い合わせ 新鶴生涯学習センター ☎78-3044 Fax 78-3094