

参加者募集

知って損なしの情報満載

## セカンドライフ講座

# 人生100年 八潮で楽しく自分らしく

定年退職後の人生を有意義に過ごすことができるよう、シニア世代の方々に地域活動や生きがい、今後の生活について考えていただくための講座です。

持っている能力や技術を自分の住む地域で発揮してみませんか？

退職前の方や男性の参加も大歓迎です！

今後の  
ライフ  
プラン

健康

エンディングノート  
の書き方

年金に  
ついて

実践者  
による発表

令和3年 1月5日～26日  
毎週火曜日 全4回 10:00～12:00

|      |                                   |
|------|-----------------------------------|
| 1/5  | 人生100年 八潮で楽しく自分らしく                |
| 1/12 | ①知って予防！生活習慣病<br>②八潮版エンディングノートの書き方 |
| 1/19 | あなたのための年金                         |
| 1/26 | 地域と共に！私の生活スタイル                    |

■講師 トータルライフ研究所 代表 やまがみかつまさ 山神克允氏 他

\*評判の講師陣をお招きしております。

■場所 八潮市身体障害者福祉センターやすらぎ(うら面参照)

■対象者 退職された方やこれから退職される方等で、地域参加を考えている方

■定員 18人(申し込み順) ■参加費 無料

■申込方法 12月28日(月)までに電話等でお申し込みください。

申込・問い合わせ先

八潮市社会福祉協議会 (八潮市ボランティアセンター)

八潮市鶴ヶ曾根414-1

電話：995-3636 FAX：995-5287

受付時間：月～金曜日、8:30～17:15

※当日はマスクを着用し、自宅で検温をお願いします。  
体温が平熱より高く、体調が優れない方はご連絡ください。



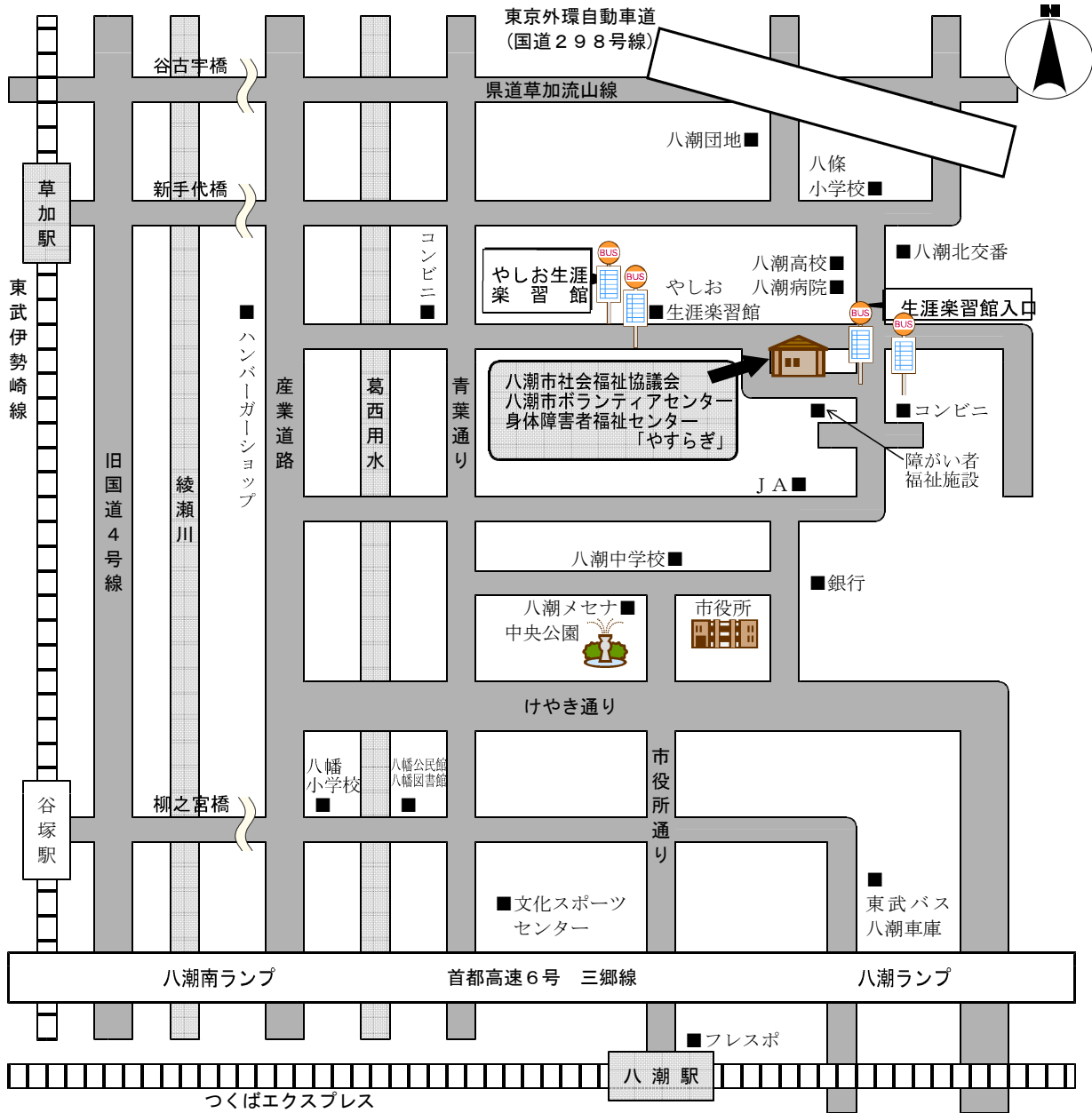
# ご案内図

(福) 八潮市社会福祉協議会・八潮市ボランティアセンター

〒340-0802 八潮市大字鶴ヶ曾根414-1 身体障害者福祉センター「やすらぎ」内

TEL 048-995-3636、048-997-8553

FAX 048-995-5287



## ○電車・バス利用の方は

| 路線バス発車場所         | 乗り場  | 路線バス行き先名                       | 停留所                | 備考       |
|------------------|------|--------------------------------|--------------------|----------|
| 東武伊勢崎線草加駅        | 東口1番 | 緑町経由木曾根行き、八潮駅北口行き (緑町経由・市役所経由) | 「やしお生涯学習館」<br>徒歩2分 | 1時間 1~3本 |
| つくばエクスプレス<br>八潮駅 | 北口1番 | 草加駅東口行き<br>(南川崎経由・八潮市役所経由)     | 「やしお生涯学習館」<br>徒歩2分 | 1時間 0~1本 |
|                  | 北口1番 | コミュニティバス 北ルート                  | 「生涯学習館入口」<br>徒歩2分  | 1時間 1本   |

## ○高速道路を利用して自動車の方は

- ・首都高速「八潮南ランプ」下車 約15分
- ・東京外環自動車道「草加ランプ」下車 約20分