

男性セカンドライフ講座

～人生100年をどう生きますか？～

人生100年の時代を迎え、60歳または65歳で引退後35年～40年をいかに充実して過ごすかを考えるきっかけとし、地元での仲間づくりの場を提供いたします。何から手を付けるべきか、考え中の男性のためのスタートアップ講座です。まず一歩踏み出しませんか？

《プログラム》

実施日・時間	内容	会場・講師(陣)
第一回 11月28日(水) 15時～17時	オリエンテーション・参加者自己紹介 講演1 「人生100年時代、あなたはどのように過ごしますか」	仲町台地区センター 庄子利雄氏 (キャリア・コンサルタント)
第二回 12月19日(水) 15時～17時	講演2 「充実の日々～慌てず、騒がず、焦らず」 意見交換	仲町台地区センター 中川義次郎氏 (仲町台クラブ17)
第三回 1月30日(水) 10時～12時半	とにかくやってみよう・1 男の一品料理 「男の料理は酒の肴から」	仲町台地区センター 篠田高史氏 (仲町台クラブ17)
第四回 2月27日(水) 15時～17時	とにかくやってみよう・2 体験的合気道 「体に良い体操を経験」	新栄地域ケアプラザ 本多寛氏 (木蓮の会 指導者)
第五回 3月27日(水) 10時～12時半	先輩を訪ねて 「JAZZとコーヒーで人生を楽しむ」 今後に向けての意見交換(弁当付き)	JAZZ 喫茶 TOMMY' S BY THE PARK 和田知行氏 (トミーズ・オーナー) 仲町台地区センター

【募集】仕事を引退した60歳以上の男性20人

【参加費】2,000円 (ただし自由参加の飲食費はその都度参加者負担)

【企画・運営】仲町台クラブ17

【申込み】10月11日9時から地区センター窓口先着、
10時から電話予約先着順

各回終了後に懇親会を予定。(自由参加)

第四回「体験的合気道」は運動着が必要です。

【新栄地域ケアプラザのアクセス】

- ・市営地下鉄仲町台駅よりせせらぎ公園緑道を通り徒歩12分
- ・市営バス302系統 東山田駅行き 新栄高校北口下車 徒歩1分

【仲町台地区センターのアクセス】住所：都筑区仲町台2丁目7-2

- ・市営地下鉄ブルーライン 仲町台駅から徒歩3分

横浜市仲町台地区センター 電話 045-943-9191



【私たちがご案内します～講師・運営スタッフのご紹介】

- **講演1 講師— 庄子利雄 氏** : キャリア・コンサルタント

企業引退後、キャリア・コンサルタントとして企業や団体等においてライフプラン、再就職支援、社会参加支援等の領域で活動中。



- **講演2 講師— 中川義次郎 氏** : 仲町台クラブ17メンバー

外資系企業（エクソン・モービル社）に40年近く勤務し、戦後～高度成長期の日本のエネルギー政策の発展に貢献。現在は地域活動に邁進中。



- **料理講師— 篠田高史 氏** : 仲町台クラブ17メンバー

長野県出身。退職後、専業主夫として、フルタイムで働く妻を支える。毎朝夕食作りを通じて、料理の楽しさに目覚める。蕎麦、うどん、ピザ、パン、肉まん、ケーキ… 手作りの味は最高ですよ。

- **合気道講師— 本多寛 氏** : 合気道木蓮の会 指導者

創設6年経過。楽しく元気に、けがをしない・させない、体に心地良い合気道を目指して週1回稽古をしています。



- **先輩を訪ねて講師— 和田知行 氏** : JAZZ 喫茶「トミーズ」

定年退職後の第2の人生として、仲町台にJBLが聴ける店 JAZZ 喫茶 TOMMY'S BY THE PARK をオープンしました。



【仲町台クラブ17とは?】 (新規メンバー募集中!)

平成28年度の新栄地域ケアプラザと仲町台地区センターとの連携事業として開催された「男性のためのセカンドライフ”楽しみ方”講座」参加者のOB 5名で結成したグループ。昨年4月以降、大山歩きや落語会、鎌倉の散策、そして忘年会を含む飲み会など親睦活動を進めています。今回、機会をいただいて、私たちと同世代の仲間たちの定年後の地域での「場」を作るためにこの講座を企画しました。手作りの講座ですが、参加者の皆様と一緒に楽しく講座を作り上げていきたいと思っております。



仲町台クラブ17メンバー (講座企画運営)

- ・荻原 博 (代表) ・中川義次郎 (講演担当) ・武藤正純 (合気道担当)
- ・篠田高史 (料理担当) ・山本秀夫 (司会進行担当)