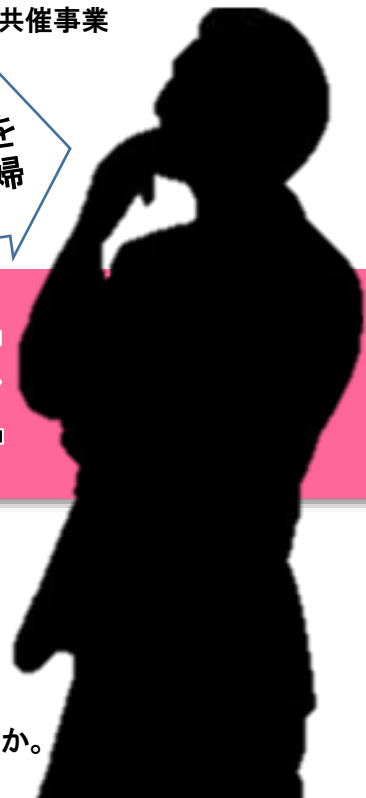


セカンドライフを
より充実したい人

セカンドライフを
準備中の50代の人

セカンドライフを
楽しみたいご夫婦

男性セカンドライフ講座



地域デビュー、充実した毎日のために

人生100年時代と言われる中、楽しくセカンドライフを過ごすために、自分のこと、地域のことを知り、充実した毎日を過ごすための第一歩を踏み出しませんか。男性だけでなく女性のご参加も大歓迎！ご夫婦でのご参加もいかがですか。

①1/18(土)

10:00~12:30

会場：仲町台地区センター

「私のセカンドライフの過ごし方」

地域で輝く方々をお迎えし、セカンドライフへの考え方やご経験をお話しいたします。

ファシリテーター キャリア・コンサルタント 庄子 利雄さん
 パネリスト NPO法人ロクマル理事長 有澤 厚子さん
 グループ すこやか代表 浦山 登さん
 仲町台クラブ17代表 荻原 博さん
 横浜都市みらい 畑澤 健一さん

②2/8(土)

10:00~12:00

会場：新栄地域ケアプラザ

「姿勢を知る・着こなしを学ぶ」

年を重ねると姿勢や身だしなみはとても重要です。姿勢測定をして、歪みをたすストレッチャも紹介します。骨量などの体組成等も測定します。都筑区に本社がある紳士服AOKIのスタイリストに着こなしのポイントを教えてください。

講師 横浜市体育協会 川那子 良介さん
 株式会社 AOKI 幕内 一志さん
 協力 地域包括支援センター

③2/22(土)

9:00~12:00

集合場所：仲町台駅

「都筑を体感する」

仲町台駅に集合し、農業専用地区（横浜市で都筑区が農家戸数第1位）、歴史的背景があるところ、見晴らしがいいところ、農作物を購入できるところをご案内します。都筑の魅力を再発見します。歩きやすい服装・靴でご参加ください。

ガイド 都筑をガイドする会

④3/14(土)

10:00~13:00

会場：仲町台地区センター

「都筑野菜を料理する」

新鮮な都筑野菜を使って栄養も満点なキーマカレーと小松菜のナンを作ります。初めて料理する人でも心配ありません。作った料理を皆さんでいただきます。

講師 NPO法人H&K 小松菜プロジェクト 池 智子さん

⑤3/28(土)

10:00~13:00

会場：仲町台地区センター

「話題のレストランでランチ」

仲町台地区センターで一度集まり、講座を振り返ります。その後、皆で、都筑野菜を使った地域のレストランで美味しいランチを頂きながら親睦を深めます。

案内人 仲町台クラブ17

対象 男性セカンドライフを考える男性・女性・ご夫婦などなたでも20人

参加費 2,500円（全回分、但し、⑤のランチは別途）

申込み 12月11日(水)9時から地区センター窓口先着、10時から電話先着

問合せ 仲町台地区センター
 電話 045-943-9191

<http://www.tsuzuki-koryu.org/nakamachidai>



講師紹介

1

庄子 利雄さん 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。



有澤 厚子さん NPO 法人ロクマル理事長

得意なことを教え合うロクマル先生、調理チームによる食育やランチ、学び直し塾など、60歳からの働き方・生き方をテーマに活動中。たまにロクマル遠足もあり。



浦山 登さん グループすこやか代表

企業を退職後、外国人の日本語教育、児童の一時保育などのボランティア活動をはじめ、自治会長も経験。ウォーキング、卓球、英語読書会、ドイツ語の勉強会なども参加している。



荻原 博さん 仲町台クラブ17代表

企業と団体役員を務め、2015年に66歳で引退。毎朝のウォーキング、バードウォッチング、料理、写真撮影などを趣味に地域で活動している。「仲町台クラブ17」「男の料理会」代表。



畑澤 健一さん 横浜都市みらい

平成27年度から3年間、都筑区長。現在、会社勤務の傍ら地域のボランティアやサークル活動にも参加。



2

川那子 良介さん 横浜市体育協会

スポーツセンターなどの施設の管理・運営やスポーツ情報の提供などを行い、スポーツの普及と競技スポーツの振興、市民の健康づくりを目的とし活動を進めています。



幕内 一志さん 株式会社 AOKI

AOKI 認定スタイリストインストラクターとして社内でのスタイリスト育成と接客技術向上に携わる。



3

都筑をガイドする会

緑道、公園、史跡等をウォーキングしながら、都筑の自然、歴史、港北ニュータウンの街づくりなどをガイドします。



4

池 智子さん NPO 法人H&K 小松菜プロジェクト 管理栄養士、製菓製パン技能士

男性の地域デビューを食で応援したい！の思いや、都筑区を中心に小松菜プロジェクトやシェアリーカフェスタッフとしても食育に関わる活動を展開している。



5

仲町台クラブ17

2017年度(H28)に開催された「男性セカンドライフ講座」の受講者OBで結成されたグループ。大山・鎌倉の散策や落語会、料理会、飲み会などで親睦を深めています。参加者募集中です。

荻原 博、中川 義次郎
武藤 正純、篠田 高史
山本 秀夫、比護 賢史



個人情報取扱に関する同意書 (施設利用のために)
(個人情報保護管理者) 認定特定非営利活動法人 つづき区民交流協会
個人情報保護管理者 事務局長
(利用目的) 1. お客様の施設利用、および当協会のサービス提供に対する申込手続およびご連絡のため、2. 施設PRのため、写真撮影等をする場合があります(個人情報の開示等に関して) 情報を提供されたお客様は、当該情報に関して利用目的の通知、開示、訂正・追加・削除、利用又は提供の拒否を要求いただける権利を有しております。* 当協会の個人情報の取扱詳細につきましては、当協会のホームページまたは施設内掲示の「当協会における個人情報の取扱について」に掲載しております。* なお、いただいた個人情報は施設利用管理の目的以外には利用いたしません。上記についてご同意の上お申し込みください

アクセス

