

人生100年時代

# あつまれ！50・60・70代

～人生後半、これからどうする？ in大沢～



いまや人生は100年時代です。

これからの人生をより豊かに、より楽しく過ごすため、  
自分なりのセカンドライフを考える講座を企画しました。  
自分らしい地域とのかかわり方のヒントを見つけませんか。

日時：令和5年3月18日（土）10：30～12：30

場所：大沢コミュニティ・センター 多目的室（3F）

定員：15名（先着順）

内容：①自分と地域との関係を考えてみよう  
②参加者同士の交流会 等々

対象：これからのセカンドライフを考えてみたい、おおむね  
50～70代の人

あつまれー！

仲間を見つけて、  
ワイワイ楽しみたい！

一人でのんびり、  
マイペースに楽しみたい！

子育てが一段落したから、  
これからは自分のために楽しみ  
を見つけたい！

定年退職後のセカンドライ  
フはどうしよう？

ずっとやりたかったことに、  
いまこそチャレンジしたい！

☆申込開始日：令和5年2月1日から

☆申込先：三鷹市大沢地域包括支援センター

**0422 (33) 2287** までお電話でお申し込みください

主催：社会福祉法人三鷹市社会福祉事業団 三鷹市大沢地域包括支援センター  
協力：社会福祉法人三鷹市社会福祉協議会、大沢地区の民生・児童委員の皆さま