

はじめよう！ セカンドライフ

退職後も
社会と関わり
たい

どんな
ボランティア
があるんだろ
う？

今までやった
ことがないもの
にチャレンジし
てみよう

仕事や子育てが一段落して、これから自分の時間を充実させたいと思われている方、生きがいづくりや地域貢献をしようと考えている方などを応援します。活動の場を広げ、セカンドライフを充実させませんか。

生涯学習や地域活動、ボランティア活動に関する情報を提供し、参加者同士の交流の場として、2回連続講座を開催します。

今回は、「わくわくセカンドライフ」「心豊かなセカンドライフ」「楽しいセカンドライフ」をテーマに行います。

1講ではそのための「心の持ち方」の講座を、2講では楽しいセカンドライフの実践者の方のお話（「クイズで紡ぐ宇治の今昔 400 問」のお話など）、そしてグループ交流を行います。

1講

6/3 (水) 14時～16時

「健康・挑戦・自分らしさ
～今を楽しむイマ活のススメ～」

(講師) 岡本 浄実さん
(京都文教大学子ども教育学科教授)

2講

6/17 (水) 14時～16時

豊かな時間の過ごし方ヒント
～体験者のお話と宇治のクイズ～

(発表者) 岡田 一敏さん
(宇治市健康長寿サポーター)

会場 宇治市生涯学習センター

定員 先着 30名

対象 市内在住・在勤・在学の方

参加費 無料

申し込み

5月18日(月)9:00から電話・FAX・
Eメールで、生涯学習センターにお申
し込みください。氏名、住所、電話番号
をお伝えください。

申し込み
問合せ

宇治市生涯学習センター TEL 39-9500 FAX39-9501

宇治市宇治琵琶 45-14

Eメール shogaigakushu@city.uji.kyoto.jp

〈共催:宇治ボランティア活動センター・宇治市福祉サービス公社〉