

知っておきたい定年前後の暮らし向上セミナー



～これからの面白い第二の人生～

定年退職後に豊かな暮らしが送れるよう、
仕事中心の生活から新しい生活への切り替えの時期に
知っておきたい情報を提供する講座です。

12/17(土)

13:30-16:30

“生活にハリ”私を活かす地域活動

◆講師:根井翼さん(佐土原地区自治会連合会会長)

定年退職後は、生活時間も、行動範囲も、交際範囲もガラリと変わるかもしれません。60歳からの人生を楽しく充実したものにできるかどうかはあなた次第。

介護～いつか来る日のために

◆講師:永田五十子さん(東大宮地区地域包括支援センター管理者)

身近な人に介護が必要になった時、あなたはどうしますか?特に男性が介護する側になった場合、慣れない家事や介護に戸惑ったり、女性に比べて孤立しがちだといわれています。介護は一人で抱え込むには重たい問題。もしもの場合に備え、今から考えておきたいものです。

聞いておきたい年金

◆講師:井手真弓さん(井手労務管理事務所所長)

定年退職後をいきいきと過ごすためにはしっかりとした生活設計が必要不可欠です。聞いておくと安心なポイントを専門家がわかりやすくお話しします。

原則として全テーマを受講いただきます

会場 : 宮崎県男女共同参画センター 研修室

対象定員 : テーマに関心のある方 20名

申込締切 : 12月12日(月)



宮崎県男女共同参画センター

〒880-0804 宮崎市宮田町3番46号 県庁9号館

電話 0985(32)7591 FAX 0985(60)1833

E-mail info@mdanjo.or.jp HP <http://www.mdanjo.or.jp>

携帯サイト

