

あなたの人生このままで大丈夫？

全2回
受講者募集
参加無料

充実した セカンドライフ

～生きがい探し～

5.16
5.30 木

10:00～12:00

場所 内原市民センター
定員 30名

セカンドライフ(第2の人生)
を楽しむためのきっかけづくり
年齢に負けない健康なカラダづくり

この2つを学び、人生後半をより充実させ楽しく生きる



第1回

5月16日(木) 10:00～12:00

講話 「セカンドライフの時間の過ごし方で人生の輝きが変わる
～毎日ワクワクする自分に出会う！～」

講師 茨城県生涯学習・社会教育研究会会長 長谷川 幸介 氏

第2回

5月30日(木) 10:00～12:00

講話 (10:00～11:00) 「年齢に負けないカラダづくり
～長生きの秘訣～」

講師 原外科医院院長・前水戸市医師会会長 原 毅 氏

実技 (11:15～11:45) 塾生と一緒に日常動作が楽になる運動

申込み方法・お問い合わせは裏面をご覧ください

主催 水戸市教育委員会 みと好文カレッジ・さきがけ塾8期生

応募対象

募集定員 30名

概ね60歳以上の水戸市内に
在住または通勤されている方で
全2回受講可能な方

※応募者多数の場合は抽選とさせていただき、
結果は全員に郵送でお知らせいたします

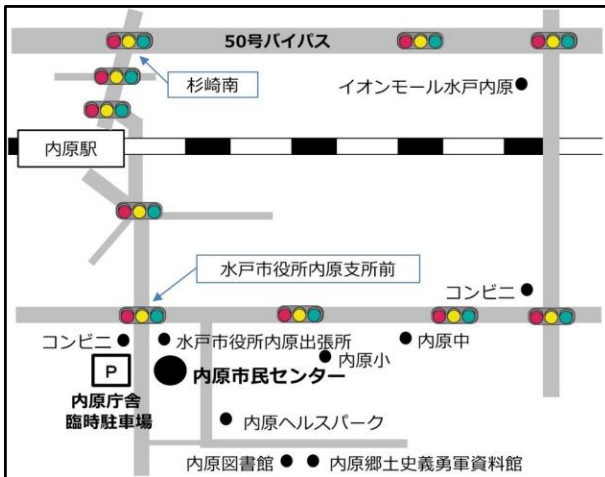
しあわせな セカンドライフ

好きなことや
趣味がある
自分で稼ぐ力
お金の不安なし
人とのつながり
心身の健康

生きがいなし
趣味なし
お金の不安
孤独感を感じる
体の衰えを感じる
物忘れが増えてきた



会場のご案内



内原市民センター（ホール）

水戸市内原町1395-6
(水戸市役所内原出張所隣接)

- ◇常磐線内原駅から徒歩約20分
- ◇お車でお越しの方は、市民センター駐車場
または内原庁舎臨時駐車場をご利用ください

※受講当日の開場・受付は各日9:30からです

申し込み方法

申し込み締切 令和6年4月24日(水)必着

(FAXで申込み)

下記に記入し、そのまま送信してください。 **FAX 029-303-6601**

ふりがな
氏名

電話番号

※昼間連絡可能な電話番号を記入してください

〒
住所

(メールで申込み)

メールアドレス college@city.mito.lg.jp
QRコードを読み取り、必要事項を入力して送信することもできます。



(郵送で申込み)

講座名『充実したセカンドライフ』・氏名(ふりがな)・郵便番号・住所・電話番号を
記入の上『みと好文カレッジ』までお送りください。

〒310-0852 水戸市笠原町978-5 水戸市総合教育研究所3階
水戸市教育委員会 みと好文カレッジ

(お問合せ) 029-303-6602 平日 8:30~17:15

お送りいただいた情報は、返信や確認のためだけに使用させていただきます。