

一緒に  
始めよう

## ハッピーセカンドライフセミナー

## 「地域があなたを待っている！」

リタイア後のライフプランを地域での活動を中心に考えます。プランを考える上で必要な情報を学び、参加者も企画に加わって地域活動体験などを行います。

【日程】3月21日(土)から平成28年3月まで。月1回程度開催します。

【場所】市民会館・公民館第4・5集会室。活動体験等はその都度異なります。

【対象】55歳以上概ね60歳代までの市内在住の方でこれから活動を始めの方

【定員】先着20名 【参加費】1,000円(お茶代等。初回に集めます。)

【申込み】2月17日(火)から福生市公民館事務所へ。電話042-552-2118

## 【内容】

日 時	テーマ	内 容
3月21日(土) 午後2時~4時	「私」のセカンドライフを考える	どんなセカンドライフを過ごしたい?グループセッションで考えます。
3月29日(日) 午後2時~4時	若々しく活動できるカラダづくり①※②は10月	トレーナー川野宏明さんから健康をつくる食生活の話を聞き、毎日家でも取り組めるトレーニングを体験します。
4月18日(土) 午後2時~4時	生涯現役! 地域活動のススメ	シニアライフアドバイザーの松本すみ子さんから生涯にわたって続ける地域活動の基本の心がまえを学びます。
5月24日(日) 午後2時~4時	生き生きと暮らすためのマネープラン	ファイナンシャルプランナーの乾晴彦さんから生活設計についてのお話を聞き、自身のプランを考えます。
6月20日(土) 午後2時~4時	知っておきたい介護のはなし	福生市介護福祉課長から「介護の予防」や「知っておきたい介護の基礎知識」について聞きます。
6月・7月	公民館ボランティア体験	公民館で市民の団体と共催する事業にボランティアとして参加。公民館活動の現場を体験します。
8月以降	「生涯現役!」先輩に聞く「私の体験」	参加者と一緒に企画し、市民活動やコミュニティビジネスなどの実践者の体験談を聞いたり、見学をします。
未定	交流を広げる! SNS活用術	SNSを活用したコミュニケーションを体験します。
平成28年3月	見つけた! 私のハッピーセカンドライフ	まとめのグループセッションで、これからの活動を考えていきます。

## 講師プロフィール

### ●3月29日(日) 若々しく活動できるカラダづくり

トレーナー川野宏明さん 福生三中出身

- ・日本体育協会公認アスレティックトレーナー
- ・分子整合医学美容食育協会ファスティングマイスターエキスパート
- ・adidas Performance Training 認定トレーナー
- ・中学・高校教員免許(社会科)



中学よりバスケットボールを始め、高校3年時にはキャプテンとして東京都優勝・全国大会5位と輝かしい実績を残す。早稲田大学教育学部に進学し教員を目指し勉学に励むが、トレーニング理論などに興味を持ち卒業後トレーナーの道へ。社会人アメリカンフットボールXリーグトレーナー、企業での健康運動指導、インドアゴルフスタジオ専属トレーナーなどを経て独立。

現在はパーソナルトレーナー兼ファスティングマイスターとして、正しい運動と食の知識を普及すべく、トレーニング指導だけでなくセミナーや講演活動など精力的に活動している。

### ●4月18日(土) 生涯現役! 地域活動のススメ

シニアライフアドバイザー 松本すみ子さん

有限会社アリア代表、NPO法人シニアわーくす Ryoma21 理事長。

IT企業にて、広報・販促・マーケティングを担当後、2000年、(有)アリアを設立。企業、自治体、研究機関、マスコミ・メディアなどで、団塊世代・シニア世代の動向研究とライフスタイル提案、セカンドライフ講座の企画・運営、シニア市場分析、執筆活動などを行っている。

著書に、『地域デビュー指南術～再び輝く団塊シニア～』(東京法令出版)、「そうだったのか! 団塊マーケット 本気で取り組むビジネス戦略」(経済法令研究会)などがある。



### ●5月24日(日) 生き生きと暮らすためのマネープラン

ファイナンシャルプランナー 乾晴彦さん

<資格>FP1級、CFP、宅地建物取引主任者、プライベートバンカー資格、証券外務員1種

<経歴>

長年メガバンクや損害保険会社に勤務し、業務推進部次長、支店長、コンサルティング業務部長な会社員での最後は、三菱UFJモルガン・スタンレー証券の人材開発部で、FP・生命保険の教育責任者として、証券会社の他に三菱UFJフィナンシャルグループ内の金融機関の講師を務める。2005年にFPとして独立する。

現在は、全国の多数の銀行、JA、保険会社、証券会社、大手不動産会社、官庁(国税庁、防衛省、東京都、千葉県、山梨県)などで、1年間に約180日研修講師をする。

<研修ポリシー>

経済・お金の話題や法律などの難しいことをわかりやすく、丁寧で元気が出るセミナーをモットーに日々の講師業務をしております。人生の中では、お金や法律のことを知らないにご損をされることがあります。セミナーでは一方通行ではなく、参加された方々と一緒に考えながら行います。

