

学びでつながる
これからの私

人生100年時代
いくつになっても
学びは楽しい!

仲間と
出会い
まちとつながり
未来がひろがる

シニアカレッジ

新しい挑戦 自分らしく・心豊かに過ごす講座

これからの人生を、 もっと楽しむ。

学び、つながり、健康づくり。
新しい一歩を一緒に始めませんか。

「新しいことに挑戦したい」
「地域とのつながりを広げたい」
「いつまでも健康でいきいきと暮らしたい」
そんなかたのための講座です。

シニアカレッジは、地域活動やボランティア、
健康づくりについて学びながら、自分らしい生きかたや
これからの人生を考える講座です。
仲間との交流を楽しみ、新たな学びや発見を通じて、
自分らしく心豊かに過ごすためのヒントを見つけてみませんか。
あなたの新しい挑戦を応援します。

シニアカレッジ 3つの魅力



学ぶ

これからの人生を
より豊かにする
ヒントが見つかる



つながる

新しい仲間や
地域との出会いが
生まれる



健康になる

体力測定や
ボッチャ体験で
楽しく健康づくり

一人での参加も
大歓迎です!
新しい仲間が
きっと見つかります。

講座スケジュール (全4回)

第1回

11月15日(日)

午後1時30分～3時30分

つながる喜び
～地域活動のすすめ～



- 健康福祉会館 会議室
- 日本ボランティアコーディネーター協会

第2回

12月13日(日)

午後1時30分～3時30分

これからのシニアが
活躍するための秘訣



- 健康福祉会館 会議室
- 東京都立大学 名誉教授
小林良二氏

第3回

1月10日(日)

午後1時30分～3時30分

楽しく動いて元気100倍!
～体力測定・ボッチャ体験～



- 勤労者体育館
- 三愛会総合病院
三郷市ボッチャ愛好会

第4回

2月7日(日)

午後1時30分～3時30分

学び・絆・旅立ち
～これからの私たち～



- 健康福祉会館 会議室
- 日本ボランティアコーディネーター協会



対象

市内在住、在勤、在学中
全4回参加できるかた



参加費

1,000円
(初回に集めます)



定員

20人
(先着)



申込締切

11月10日(火)まで
電話またはGoogleフォーム
からお申し込みください。



<連絡先>社会福祉法人三郷市社会福祉協議会

TEL 048-953-4191 FAX 048-953-4192

Add 〒341-0041 埼玉県三郷市花和田 638-1 三郷市健康福祉会館 5 階

sc@misato-syakyo.or.jp

