10月31日（水）定年後の「過ごし方改革」ワークショップ イケネンゼミ 次第

● 開　会（13：30～13：40）

あいさつ、趣旨説明、アイスブレイク

● 第１部（13：40～14：30）

軽視禁物。長寿時代における定年後の過ごし方

～他人ごとにあらず。「社会的孤立」「生きがい喪失」リスクの恐怖！

＜講演＞　林田

・後半の人生を取り巻く社会環境の変化

・なぜ今、「定年後の過ごし方改革」が必要か　　ほか

＜対話会＞

自己紹介、自由討議

● 第２部（14：40～15：30）

みんなで築こう。「イケネン」のまち北九州

～人生は後半勝負。イケてる年長者として心豊かな過ごし方を！

＜プレゼン＞　林田、今別府

・「イケネン」の定義、要素（3Cとは）

・3つのステップによるイケネン化の仕組みづくり提案

・「定年後の過ごし方改革」に向けて　　ほか

＜意見交換・アイデア発想会＞

プレゼン内容に関する意見交換など

● 第３部（15：40～16：30）

インターネット活用勉強会

～弱点から武器へ。ネット活用は過ごし方改革のキーポイント！

＜レクチャー＞　今別府

・一歩先を行くネット活用の威力と快感

・スマートな「デジタルシニア」になるには　　ほか

＜自由勉強会・質問会＞

WEB活用法や基礎知識、便利なツール、疑問解消など

※内容は変更になる場合もあります。

FAX 参加申込書

2018年10月31日開催
定年後の「過ごし方改革」ワークショップ イケネンゼミ　参加申込書

送付先 NPO法人 アクティブキャリア北九州
FAX 093-661-6752

（ふりがな） お名前	性別　男・女
TEL　　-　　-	メールアドレス　　@
年齢層（歳）　49以下　50～54　55～59　60～64　65～69　70～74　75以上	

※個人情報は当イベントの運営及び関連情報の提供にのみ利用させていただきます。