

人生100年時代を考える

会社退職後の先を見据えた生涯キャリアづくりを考える ～地域コミュニティへの貢献～

講座概要

一生懸命に働いてきたシニアのほど、会社と自宅の往復で、地域との関わりが薄く、どう関わっていいかわからず、とまどう方も多くいらっしゃいます。

一方、60代以降のシニアにとって地域コミュニティとの関わりは、孤立を防ぎ、自己の存在価値を実感できる場となります。

仲間との交流や役割を持つことで社会的つながりが強まり、心身の健康維持にもつながります。また、経験や知識を活かして地域に貢献できることが生きがいとなり、人生後半の幸福感を高める重要な要素となります。

自身の武道（空手）での体験事例を通じて、地域コミュニティへの関わり方について紹介します。

◆◆シニア世代を対象とした講座です◆◆

講師：渡邊 将樹（わたなべ まさき） キャリアコンサルタント

日時

1月14日(水)

午後3時～4時30分

定員：20人（先着制）受講料：無料

会場：三鷹ネットワーク大学



一般社団法人ビューティフルエージング協会

ビューティフルエージング協会は、中高年がその経験および能力を生かして有意義な人生を送る（ビューティフルエイジング）ことに関する調査・研究、指導・相談、情報収集・提供等を行うことにより、豊かな国民生活の実現と我が国経済の発展に寄与することを目的とした団体です。中高年の方が有意義な人生を送る「ビューティフルエージング」の実現を支援することを目的に種々の事業を実施しており、同協会に加盟している講師が毎回テーマに沿ってお話しします

お申し込み・お問い合わせ

三鷹ネットワーク大学推進機構

申込期間▶ 12月9日（火）9:30～1月13日（火）21:00

電話 0422-40-0313

WEB申込はこちら

FAX 0422-40-0314



URL <https://www.mitaka-univ.org/>

連絡先 〒181-0013 東京都三鷹市下連雀3-24-3 三鷹駅前協同ビル3階

文化・教養	<p style="text-align: center;">(一社)ビューティフルエージング協会寄付講座 人生100年時代を考える 1月 会社退職後の先を見据えた生涯キャリアづくりを考える ～地域コミュニティへの貢献～</p>	D255 0800
-------	---	--------------

講座趣旨		講座開催概要	
<p>わが国は世界に例をみない急激な少子高齢化がすすんでおり、社会の在り方を抜本的に見直す時期にきています。人生100年時代の社会で、充実し安心して生活するためには、若いうちから学び、働き、人生設計を考えることが大切です。そのためには、国等に依存する（公助）だけでなく、地域での助け合い（共助）、自助努力（自助）が重要になっていきます。ビューティフルな人生を送るためにには、自らを育てる“育自”が必要なのです。本講座では、シニア世代の方々へ「学び方」「働き方」「生き方」を考えていただく機会を提供していきます。</p>		<p>日 程 2026年1月14日 水曜日</p> <p>時 間 午後3時～4時30分</p> <p>定 員 20人（先着制）</p> <p>回 数 1回</p> <p>受講料 無料</p> <p>教 材 レジュメ資料ほか</p> <p>難易度 ★☆☆</p> <p>会 場 三鷹ネットワーク大学</p> <p>申 込 [WEB] [FAX] [郵送] [窓口] 申込期間：12月9日(火)午前9時30分 から1月13日(火)午後9時まで</p>	

1月14日	<p style="text-align: center;">会社退職後の先を見据えた生涯キャリアづくりを考える ～地域コミュニティへの貢献～</p> <p>一生懸命に働いてきたシニアのほど、会社と自宅の往復で、地域との関わりが薄く、どう関わっていいかわからず、とまどう方も多くいらっしゃいます。</p> <p>また地域コミュニティは役割が不明確で暗黙のルールも多く、加えて人間関係への不安や健康・生活上の制約が参加を難しくしています。</p> <p>一方、60代以降のシニアにとって地域コミュニティとの関わりは、孤立を防ぎ、自己の存在価値を実感できる場となります。</p> <p>仲間との交流や役割を持つことで社会的つながりが強まり、心身の健康維持にもつながります。また、経験や知識を活かして地域に貢献できることが生きがいとなり、人生後半の幸福感を高める重要な要素となります。</p> <p>自身の武道（空手）での体験事例を通じて、地域コミュニティへの関わり方について紹介します。一つの例として興味を感じていただけますと幸甚です。</p> <p style="text-align: center;">★★シニア世代を対象とした講座です★★</p>
-------	---

講師紹介 （敬称略）
<p>渡邊 将樹（わたなべ まさき） キャリアコンサルタント</p> <p>所属：リ・カレント株式会社 シニアキャリア開発・推進チーフ</p> <p>資格：国家資格キャリアコンサルタント、プロティアン認定ファシリテーター、ライフシフトプランナー 一中級チャレンジャー、キャリア自律トレーナー、経営修士（MBA）、産業カウンセラー、BAA ライフデザインアドバイザー</p> <p>趣味：武道（空手）愛好家</p>

三鷹ネットワーク大学 受講者登録用紙

*すでに受講者登録を済ませている方は必要ありません。インターネットでもご登録ができます。

※太枠内の項目は必須事項です。

登録日：西暦 年 月 日

お名前	フリガナ	性別 (任意)	生年 月日	西暦 月	年 日
受講者区分 ※該当する番号を1つ選んで○をつけてください。	(1) 【市民】三鷹市にお住まいの方(学生は除く) (2) 【市民(在勤・在学)】三鷹市外にお住まいで、三鷹市内の職場・学校に通われている方 (3) 【市民学生】三鷹市にお住まいの学生の方 (4) 【会員】勤務先、学校等が三鷹ネットワーク大学の正会員または賛助会員の方 (5) 【一般】三鷹市外にお住まいの方				

Eメール					
緊急連絡先	携帯電話番号：	携帯Eメール：			

《郵便物の送付先※振込用紙や受講証等のお送り先を、下記から選んでください。》

郵便物送付先	ご自宅	勤務先
--------	-----	-----

《ご自宅》 勤務先・学校名等	〒 —
	電話番号

勤務先名称	※学生の場合は学校名と学部・学科名				
勤務先部署名	※学生の場合は学籍番号			役職名	
ご住所	〒 —				
電話番号	F A X				

《ご職業等》※職種・業種について該当するものにそれぞれ○をつけてください。

勤務先業種	①官公庁 ②団体 ③教育 ④宗教 ⑤医療 ⑥建設 ⑦金融・保険 ⑧製造 ⑨運輸・通信 ⑩農林水産 ⑪電気・水道 ⑫不動産 ⑬卸・小売 ⑭飲食 ⑮IT・ソフト ⑯その他				
職業(職種)	①経営者 ②役員・管理職 ③一般事務 ④営業 ⑤販売・サービス ⑥生産管理 ⑦研究開発 ⑧専門職(医師・弁護士等) ⑨教職 ⑩自由業 ⑪専業主婦 ⑫無職 ⑬その他				

《三鷹ネットワーク大学からの情報提供ご希望の有無》

情報提供	希望する	希望しない
------	------	-------

《興味をお持ちの分野》※3つまでお選びください。

1 経営・経済学 2 歴史学 3 法学 4 文学 5 工学 6 教育学 7 福祉・医療 8 介護・看護 9 コンピューターサイエンス 10 アジア・アフリカ系言語 11 総合政策 12 国際関係論 13 政治学 14 天文学 15 農学 16 臨床心理学 17 カウンセリング学 18 社会心理学 19 国際コミュニケーション学 20 スポーツ医学 21 マーケティング学 22 人間環境学 23 キャリアデザイン等 24 社会福祉学 25 情報科学 26 情報コミュニケーション学 27 グローバルビジネス学 28 宗教学 29 平和学 30 生物学 31 化学 32 数学 33 教養学 34 建築学 35 その他							
--	--	--	--	--	--	--	--

◆受講者登録について *すでに受講者登録を済ませている方は必要ありません。

三鷹ネットワーク大学で受講される場合は、受講者登録の手続きが必要です。講座のお申し込みをする前に（講座のお申し込みと同時に）、必ず受講者登録を済ませてください。
(性別欄の記載は任意です。未記載とすることも可能です。)ご登録をしていただくことにより、今後お申し込みされる際に、ご住所等、個人情報を記入する手間がなくなります。またインターネットからのお申し込みも可能となります。

◆個人情報について

ご記入いただいたお客様の個人情報は、個人情報保護法に基づいて適切に管理するとともに、受講決定通知および講座のご案内目的のために使用します。

D255
0800

(一社)ビューティフルエージング協会寄付講座
人生 100 年時代を考える 1 月
会社退職後の先を見据えた生涯キャリアづくりを考える
～地域コミュニティへの貢献～

申込用紙

受講者 番号	E	申込日	西暦 年 月 日
名前	フリガナ	電話 番号	

※申込欄に○をご記入ください。

申込欄	講座タイトル・講師・講座日程・定員	受講料	受付印
	<p>(一社)ビューティフルエージング協会寄付講座 人生 100 年時代を考える 1 月 会社退職後の先を見据えた生涯キャリアづくりを考える ～地域コミュニティへの貢献～</p> <p>渡邊 将樹 (わたなべ まさき) キャリアコンサルタント</p> <p>2026年 1月 14 日 (水) 午後 3 時～4 時 30 分 定員 20 人 (先着制)</p> <p>Web 申込はこちらから </p>	無料	文化・教養

※ファックスでお送りいただく場合には、着信確認のためのお電話をお願いいたします。

電話：0422(40)0313 ファックス：0422(40)0314

【郵送での申込】〒181-0013 三鷹市下連雀 3-24-3 三鷹駅前協同ビル3階 三鷹ネットワーク大学事務局

【ご受講について】

●お申し込みについて

お申し込みは講座前日（前開館日）の午後 9 時（日曜日は午後 5 時）で締め切ります。
当日のお申し込みは受け付けません（一部の講座は除く）。

●受講のキャンセルについて

(1) 講座申し込み後にお客様の都合により受講をキャンセルする場合は、至急事務局まで電話でご連絡ください。
(2) 一度申し込んだ講座を別の講座に変更することはできません。申し込み済みの講座をキャンセルしてから、再度希望の講座にお申し込みください。ただし、講座申し込み期間内のみ受け付けます。

●受講資格について

受講は原則としてお申し込みされた本人のみとさせていただきます。

承認	受付担当