（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

BAA 一般社団法人 Beautiful Aging Association ビューティフル エージング協会

## シニアからの人生を有意義に楽しく！過ごすには
## ～自身のセカンドライフの経験から～

### 講座概要




＜講師からのメッセージ＞

今日、人生100年時代といわれ、平均寿命は毎年少しずつ延びており、健康寿命が長くなっています。長寿化に対応して、長くなる人生を元気に楽しく有意義に送ることが、自分自身にとってはもちろん、家族、社会にとっても、とても重要です。また、中・高年齢者の活躍が今後の日本社会の持続的発展に欠かせません。

自身の例ですが、会社を67歳で退職。後に会社での経験を活かし社会保険労務士事務所を開業し、現在も多くの企業のお手伝いをしています。また、72歳から思い立って大学院に入学し、学びました。さらに仲間と一緒に毎年、東京の舞台で朗読の発表会を行っています。

独立開業して仕事をし、働き方について思うこと、大学院で学び、その後の学び方、同窓生との交流などについて実践していること、朗読の仲間との活動で見つけた生きがい、愉しさなどをご紹介しながら、自分らしく働き、学び、過ごすこと、中高年からの楽しい時間の過ごし方をみなさんとご一緒に考えたいと思います。

◆◆シニア世代を対象とした講座です◆◆


**講師：楯　兼次**（たて かねつぐ）

社会保険労務士法人 楯経営労務事務所代表


@mitakanwuniv　@mitakauniv

### 日時

## 12月16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（ビューティフルエージング）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 ▶ 11月17日（火）9:30~12月15日（火）21:00

電話 0422-40-0313

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

WEB申込はこちら

| 文化・教養 | (一社)ビューティフルエージング協会寄付講座<br>人生 100 年時代を考える　12 月<br>**シニアからの人生を有意義に楽しく！過ごすには<br>～自身のセカンドライフの経験から～** | C265<br>4300 |
|---|---|---|

## 講座趣旨

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）が重要になっています。ビューティフルな人生を送るためには、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。

## 講座開催概要

| | |
|---|---|
| 日　程 | 2026 年 12 月 16 日　水曜日 |
| 時　間 | 午後 3 時～4 時 30 分 |
| 定　員 | 20 人（先着制） |
| 回　数 | 1 回 |
| 受講料 | 無料 |
| 教　材 | レジュメ資料　ほか |
| 難易度 | ★☆☆ |
| 会　場 | 三鷹ネットワーク大学 |
| 申　込 | WEB　FAX　郵送　窓口<br>申込期間:11 月 17 日(火)午前 9 時 30 分から 12 月 15 日(火)午後 9 時まで |

## 12月16日

### シニアからの人生を有意義に楽しく！過ごすには<br>～自身のセカンドライフの経験から～

今日、人生 100 年時代といわれ、平均寿命は毎年少しずつ延びており、健康寿命が長くなっています。長寿化に対応して、長くなる人生を元気に楽しく有意義に送ることが、自分自身にとってはもちろん、家族、社会にとっても、とても重要です。また、中・高年齢者の活躍が今後の日本社会の持続的発展に欠かせません。

自身の例ですが、会社を 67 歳で退職。後に会社での経験を活かし社会保険労務士事務所を開業し、77 歳の現在も多くの企業のお手伝いをしています。また、72 歳から思い立って大学院に入学し、学びました。さらに仲間と一緒に毎年、東京の舞台で朗読の発表会を行っています。

独立開業して仕事をし、働き方について思うこと、大学院で学び、その後の学び方、同窓生との交流などについて実践していること、朗読の仲間との活動で見つけた生きがい、愉しさなどをご紹介しながら、自分らしく働き、学び、過ごすこと、中高年からの楽しい時間の過ごし方をみなさんとご一緒に考えたいと思います。

★★シニア世代を対象とした講座です★★

## 講師紹介　（敬称略）

**楯　兼次（たて　かねつぐ）　社会保険労務士法人 楯経営労務事務所 代表**

大手メーカーの人事部門に 48 年間勤務。本社、工場、研究所、グループ会社の人事・労務管理の業務に携わる。2011 年から 5 年間、中国地域統括会社に勤務、中国グループ会社への労務管理支援を行う。2016 年退職後、社会保険労務士事務所を開業。多数の企業の人事・労務管理の制度設計、コンサルティング、研修などを行っている。また、毎年1回、東京において仲間とともに朗読の発表会を行っている。

保有資格:特定社会保険労務士、キャリアコンサルタント、ライフデザイン・アドバイザー、シニア産業カウンセラー、健康経営アドバイザー、ハラスメント防止コンサルタントなど。

著書:「人生の転機をチャンスに変える」総合労働研究所(共著)

# 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され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<br>(任 意) | | 生年<br>月日 | 西暦　　年<br>月　　日 |
| 受講者区分<br>※該当する番号を１つ選んで〇をつけてください。 | （1）【市　　民】 三鷹市にお住まいの方(学生は除く)<br>（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<br>（3）【市民学生】 三鷹市にお住まいの学生の方<br>（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<br>（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》

| | | | |
|---|---|---|---|
| ご　住　所 | 〒　　― | | |
| 電話番号 | | Ｆ　Ａ　Ｘ | |

《勤務先・学校名等》

| | | | |
|---|---|---|---|
| 勤務先名称 | **※学生の場合は学校名と学部･学科名** | | |
| 勤　務　先<br>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〇をつけてください。

| | |
|---|---|
| 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<br>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<br>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され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。

C265
4300

(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　12 月
**シニアからの人生を有意義に楽しく！過ごすには**
**～自身のセカンドライフの経験から～**

# 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 | |

※申込欄に〇をご記入ください。

| 申込欄 | 講座タイトル・講師・講座日程・定員 | 受講料 | 受付印 |
|---|---|---|---|
| | (一社)ビューティフルエージング協会寄付講座<br>人生 100 年時代を考える　12 月<br>**シニアからの人生を有意義に楽しく！過ごすには**<br>**～自身のセカンドライフの経験から～**<br>**楯　兼次（たて　かねつぐ）**<br>**社会保険労務士法人 楯経営労務事務所 代表**<br>2026 年 12 月 16 日（水）午後３時～4 時 30 分<br>定員 20 人（先着制）<br>申込期間：<br>11 月 17 日（火）午前９時 30 分から<br>12 月 15 日（火）午後９時まで<br>Web 申込はこちらから | 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**
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 |
|---|---|
| | |