

# アクティブ・シニアになる。

## 自分と、家族と、孫と、いい関係を作るためのセミナー

### 地域とつながる

地域で活動する秘訣を東住吉区で住民主催の交流会「じょいなす・なっぴー」に立ち上げから参加している眞壁健さんに伺います



### 孫との関係を考える

何かと悩むことの多い孫との関係、現代の子どもとのコミュニケーションのとり方遊び方を簡単にできる科学実験を行いながら学芸員が伝えます。



### 自分の人生を見つめる

人生100年時代。長い老後をいかに過ごすのか？今を見つめ、過去に寄添い、そして、未来を考えることで、ライフデザインとプランを作成します。

**第1回目 9月5日(土) 13:30~14:30**

地域とともにいきいきと生きる。

地域デビューしよう!

大阪市立 阿倍野市民学習センター 研修室

参加無料

講師:眞壁 健 氏 (大阪市東住吉区区政会議委員)

**第2回目 9月5日(土) 15:00~16:00**

孫(子ども)とともに豊かな人生を生きる

孫(子ども)との時間の過ごし方・遊び方

大阪市立 阿倍野市民学習センター 研修室

材料代:200円

講師:福永恭啓 (NPO ZOO CAN学芸員)

**第3回目 9月19日(土) 13:00~16:00**

過去を敬い、今を見つめ、未来に向かうために一

**自分のトリセツ(取扱説明書)を作ろう!**

大阪市立 阿倍野市民学習センター研修室

資料代:200円

講師:井川 京子 氏 (ライフアートラボ)

会場案内: 大阪市立阿倍野市民学習センター

地下鉄天王寺駅  
下車徒歩6分

近鉄阿倍野橋駅  
下車徒歩8分

JR 天王寺駅  
下車徒歩8分



