

セカンドライブ 応援講座・相談会

あなたの知識や経験を
地域で活かしてみませんか？
あなたの地域デビューを応援する
イベントです！（詳細は裏面に）



定員50人
(先着順)

参加費
無料
おみやげ付

日時 11月28日(木)
13:30~16:00

場所 としまセンタースクエア
豊島区役所 本庁舎 1階
南池袋 2-45-1

お申込は豊島区高齢者福祉課 生活支援体制整備グループまで

QRコード  または ☎ 03-4566-2435 (平日9~17時)
10月23日から受付開始です

プログラム

13：30～14：15 講座

「人生100年時代！くらしに役立つ
睡眠と健康の知恵袋」

講師 鈴木良和氏（明治安田 池袋支社）

14：20～15：00 体験談

「私の65歳からの地域デビュー」

語り手 大野氏（ラジオ体操から人とのつながり）

伊藤氏（空き家活用から人とのつながり）

15：00～16：00 相談会

相談ブースにて各団体のお話が聞けます

【参加団体】

- ハローワーク池袋 ●豊島区シルバー人材センター
- 傾聴ボランティアステーション ●としまボランティアセンター
- としまビジネスサポートセンター ●ファミリー・サポート・センター
- 区民ひろば ●地域文化創造館 ●高齢者クラブ
- みどりの協定(公園の花壇ボランティア) ●としまNPO推進協議会
- 家事援助スタッフ/介護予防リーダー ●特定非営利活動法人ぶどうの木
- 認知症介護者の会 ●高齢者の生活支援推進員 ●元気！ながさきの会

15：00～16：00 測定会

2つの健康測定が受けられます

①血管年齢測定

②ベジチェック測定

（手のひらで推定野菜摂取量が測定できます）