



# 定年入門

～セカンドライフを楽しく生きる方法～

定年後は今までの役割を終え、新しい生活環境での暮らしが始まります。周りの人たちとの関わり方を見直し、生活の中で自分に何ができるのかを考え、楽しい人生を送りませんか？



連続  
講座

## 第1回

### 暮らしの見直しでハッピーライフ

講師：石井順子さん（ファイナンシャル・プランナー）

様々な家庭を見守ってきたFPから、性別役割分業にとらわれている暮らしの問題を学び、柔軟に対応できる力を養う講座です。



2/9

(日)

10時～12時

## 第2回

### 楽する家事でハッピーライフ

講師：阿部絢子さん（生活研究家）



生活は、社会を構成する基本単位で、社会と繋がっています。「暮らしの技術」を学んで人生をより豊かにしませんか？

パートナーと  
一緒に参加可！

2/23

(日)

10時～12時

会場：万代市民会館 4階 403・404大研修室（新潟市中央区東万代町9-1）

※ 駐車場はありませんので、周辺の有料駐車場をご利用になるか、公共交通機関でお越しください。

対象：定年前後の男性 または 定年後のことを考えている男性

定員：25人（応募多数の場合は抽選。第2回はパートナーと一緒に参加可能）

保育：5人（生後6カ月～就学前）要申込み。応募多数の場合は抽選



お  
お  
問  
申  
合  
込  
せ  
み

①新潟市オンライン申請システム（e-NIIGATA）→

②電話 受付時間：月曜～金曜 8:30～17:30  
※土日祝休日・12/28～1/5を除く

☎ 025-246-7713

1月27日（月）締切



【主催】新潟市男女共同参画推進センター「アルザにいがた」

## 第1回 石井順子さん ファイナンシャルプランナー

三菱銀行・日興コーディアル証券・日本生命勤務を経て、平成19年11月に独立系ファイナンシャル・プランナーとして、開業。女性マネーセミナー、暮らし応援講座など、数多くのセミナー実績を持ち、銀行、保険会社、証券会社に勤務した経験を活かし、どこの金融機関にも属さないという、中立・公正の立場からアドバイスを行っている。また、くらしのみまもりサービスを提供している。得意分野は家計・生命保険見直しや資産形成など。



## 第2回 阿部絢子さん 生活研究家・薬剤師

新潟県生まれ。薬剤師の資格を持ち、洗剤メーカー勤務後、生活研究家・消費生活アドバイザーとして現在に至る。家事全般や食品の安全性の専門家として、幅広く活躍している。特に、家事については、単に家事術だけでなく、男女誰もが、いかに家事を科学的に、効率よく、しかもスムーズにこなしていけるかを研究し提唱している。また近年深刻になっている環境問題に深く関心を持ち、世界各国の家庭にホームステイをしたり、禅寺に修行するなどし、これからの低炭素暮らしの追求に努めている。

## お申し込み方法

1月27日（月）締切

### スマートフォンから



二次元コードを読み取ると「新潟市オンライン申請システム e-NIIGATA」につながります

### PCから

新潟市役所HPから

× を検索

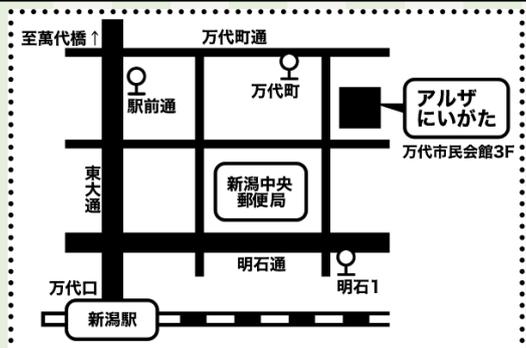
〈新着情報〉の講座情報へ

### 電話で

 025-246-7713



受付時間：月曜～金曜 8:30～17:30  
※土日祝休日・12/28～1/5を除く



◆新潟駅から徒歩7分。駐車場がありません。周辺の有料駐車場をご利用になるか公共交通機関でお越しください。