

# 生活充実講座 セカンドライフにむけての ワークショップ（参加体験型）

自分が満足する生活って何でしょう？

3日分資料代

500円

当日、集金します

日時

2025年  
1月17日・24日・31日（金）13:30～15:00  
全3回の連続講座です。

会場

サン・シープラザ 4階第4会議室

対象

シニア世代（おおむね60歳以上の方）定員 6名  
最少催行人員3名

～過去・現在の活動を振り返り、自分らしくこれからの生活をデザインします～

\* 満足につながる過ごし方

\* 心が動く瞬間

\* 自分の生活の傾向

\* 満足を生む生活の工夫

\* 自分らしい生活

\* 将来の計画

自分だけの  
オリジナル  
のシートが  
出来ます



作業療法士  
ごあみ なるこ  
其阿弥 成子

申し込みは、電話、メール、QRコードで受け付けています。

お申込み  
締切  
1月13日（月）

主催

「生活充実講座」を地域に広める会～みちみち～

TEL

070-5559-5026（担当：下村）

MAIL

[info@manmodelmarketing.com](mailto:info@manmodelmarketing.com)



←講座の申込みは  
こちらからもできます。

～みちみち～について  
知りたい方はこちら→



裏面に関係情報があります