

令和2年度いるまアクティブシニア「余生与世(よせよせ)」事業  
**いるま元気塾・塾生募集**

募集説明会 **9月12日(土)14:00~15:00**

**入間市市民活動センター(イルミン)**

<塾の目標>

人生100年時代を**楽しく**幸せに**生きる**工夫を学ぶ

第1回 令和2年10月10日(土)13:30~15:00

**StartUp!**



## 森永卓郎氏 講演会

と かい な か  
「**都会田舎で考えるアクティブライフ**」

第2回 11月7日(土)10:00~11:30 小池克昌 講師 /シナプソロジー教育トレーナー

「**身体と脳が喜び、笑顔になる**」~シナプソロジーで積極脳になろう~

第3回 11月28日(土)10:00~11:30 永沢 映 講師/いきいき埼玉理事長

「**自分の楽しみは自分で見つけよう**」~あなたは何がしたい~

第4回 12月12日(土)10:00~11:30 西村純一 講師/東京家政大学名誉教授・医学博士

「**健康寿命の基盤づくり**」~前向きな老いの生き方・考え方~

第5回 12月19日(土)10:00~11:30 犬塚裕雅 講師/かわさき市民活動センター参事

「**グループ別で行動プランを考える**」~地域デビューの方向をグループで話し合う~

第6回 1月16日(土)10:00~11:30 犬塚裕雅 講師/かわさき市民活動センター参事

「**グループ発表・卒業式**」~地域デビューの方向をグループで発表~

※新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、スケジュールを変更する場合があります。

会場  
対象  
費用  
定員

入間市市民活動センター(イルミン) ※裏面案内図参照  
入間市内在住・在勤(原則すべての講座に参加できる方)  
全6回 3,000円  
先着40名



■手話通訳・要約筆記・ヒアリンググループ(要予約)あり

■個別相談 9月14日(月)~19日(土)13:00~16:00 イルミン・コミカフェ

共催

**入間市・NPO法人まちづくりサポートネット元気な入間**





## 講師陣プロフィール



### 森永卓郎

評論家、エコノミスト、タレント  
獨協大学経済学部教授  
愛称・通称は「モリタク」  
様々なコレクターとしても有名



### 西村純一

東京家政大学名誉教授、医学博士  
ポジティブエイジング(前向きな老い)  
を研究・推奨、「発達心理学」「エイ  
ジング心理学」など著書多数



### 小池克昌

シナプソロジー教育トレーナー  
楽しく、笑顔で身体と脳が喜ぶ動  
き「2つのことを同時に行う」  
「左右で違う動き」を指導



### 犬塚裕雅

(公財)かわさき市民活動センター参事、  
専修大学経済学部非常勤講師  
地域活性化のプロジェクトマネーメン  
トが専門



### 永沢 映

(公財)いきいき埼玉理事長  
全国各地でコミュニティビジネス  
の事例・研究を実施、地域雇用の  
安定・生きがいづくりなどに貢献

※希望者には課外授業として、  
「入間のまち散歩」  
「加治丘陵自然探勝路散策」  
等を予定

## アクティブシニア

### 人生100年時代「楽しく生きる」を基本に今すぐスタート

人生100年時代を迎え、「元気でいつまでも自分らしく生活すること」が、ますます重要になってきました。これからも「楽しんで生きる」を基本に、これまで培ってきた経験や知識、技術を活かして、生活をエンジョイしていきませんか。「いるま元気塾」はそんなみなさまを応援します!!

#### 入間のアクティブさん

■定年退職後に自分の経験を活かして何かできないかと考え、市民活動紹介の集まりに参加しました。そこでできた仲間と夢を語り合っ、自分たちの市民活動グループを立ち上げました。和気あいあいと楽しく活動しています(K.Sさん67歳)

■たのまれて地域の祭りの手伝いをしました。すると子育て支援や高齢者の皆さんのサロンなど、手伝えることがたくさん見つかりました。喜んでもらえるとおもうれしくなります(T.Yさん65歳)

### 入間市市民活動センター(イルミン)

住所：〒358-0003 入間市豊岡4-2-2

アクセス：最寄りのバス停西武バス  
「入間市市民会館」下車徒歩3分

ホームページ：machisapo.com



### 《お問い合わせ・申込み》

## NPO法人まちづくりサポートネット元気な入間(まちサポ)

別紙の申し込み用紙に記入し、まちサポへ提出！(受付開始9月12日～)  
電話：04-2964-2511 メール：yoseyose@machisapo.com



まちサポは市役所と協働で市民活動を支援をしている中間支援組織です。イルミンにて市民活動相談受付中。