

プラス

新しいあなたを  
見つけてみませんか

# キャリア+な 生き方講座

全2回



5年後、10年後、自分がどんな生活をしているか考えたことはありますか。  
あなたのキャリアを活かしつつ、いきいきと健康に暮らし続けることを一緒に考えていきましょう。  
また、新たな行動の軸足を、職場から生活圏である地域へと移していきませんか。  
この講座では地域で、それぞれの特技を活かして活動している団体の紹介も行います。

※キャリアとは「経歴」、「経験」、「発展」等の時間的持続性ないし継続性を持った概念です。



新しいあなたを  
見つけて  
みませんか



第1回

9/2<sup>±</sup>  
13:30-15:30

「これからの未来」の考え方～健康と社会参加の関係～

講師 藤原 佳典さん：東京都健康長寿医療センター研究所 副所長

健康チェックシートを使って、今の自分の「健康度」を知りましょう。  
また、高齢者の健康機能度を学びながら、健康と社会参加の関係について考えましょう。

地域とツナがろう！  
参加者に  
ツナ缶  
プレゼント！



第2回

9/9<sup>±</sup>  
13:30-16:00

新しいつながりでヘルシーエイジング

講師 相良 友哉さん：東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加とヘルシーエイジング研究チーム

自分の住んでいる地域の特性や活動などについて理解を深めましょう。また、区内の活動している団体  
(ボランティア活動、有償活動、就労、仲間づくりの場)の紹介も行います。この機会に活動団体の詳しいお話を聞いてみましょう。

【会場】 かがやきプラザ4階 研修室 (千代田区九段南1-6-10) 【対象】 区内在住・在勤でセカンドライフに関心がある方  
【定員】 30名 【事前申込制】 ※定員を超過した場合は全日参加できる方を優先させていただきます。 【参加費】 無料

申込・問合せ

かがやきプラザ研修センター

(指定管理者：千代田区社会福祉協議会)

〒102-0074 千代田区九段南1-6-10 かがやきプラザ4階

電話・窓口受付時間：平日午前8時30分～午後5時

☎03-6265-6560

FAX: 03-3265-1162

mail: jinzai@chiyoda-cosw.jp

https://www.chiyoda-cosw.jp/kensyu-c



# ～講師のご紹介～

## 第1回

藤原佳典（ふじわら よしのり）氏

東京都健康長寿医療センター研究所副所長

東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター センター長



北海道大学医学部卒業，京都大学大学院医学研究科修了（医学博士）  
多世代共生・世代間交流による地域づくりの視点から高齢者の社会参加と介護  
予防・フレイル予防について実践的研究を進めている。日本世代間交流学会副  
会長、NPO法人りぷりと・ネットワークアドバイザー。内閣府，厚生労働省  
の検討会委員他、多数の自治体の審議会座長を歴任。

## 第2回

相良友哉（さがら ともや）氏

東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加とヘルシエイジング研究チーム



西南学院大学法学部卒業、筑波大学大学院人文社会科学研究科を経て現職。  
超高齢化社会に向けた高齢者の社会参加のあり方や、多世代共生型の地域づくりに  
関する研究と実践を行っている。市民社会論を中心に、老年社会学，世代間交流学  
などを専門としている。2022年7月、一般社団法人福祉KtoYの理事にも就任。

### 第2回講座協力団体

- ・シルバー人材センター
- ・岩本町ほほえみプラザ
- ・ボランティアセンター
- ・ふたばサービス
- ・高齢者活動センター
- ・ファミリーサポート（順不同）

### 【会場】かがやきプラザ4階研修室



九段下駅下車  
4番出口  
徒歩5分

申込書 かがやきプラザ研修センター宛  
(FAX 03-3265-1162)

講座名  
(全て13時30分～  
15時30分)

新しいあなた見つてみませんか キャリアプラスな生き方講座

①「これからの未来」の考え方～健康と社会参加の考え方～(9/2)

②新しいつながりでヘルシーエイジング(9/9)

※定員を超過した場合は全日参加できる方を優先させていただきます。

(ふりがな)  
お名前

所属

在住 在勤 ※該当するものに○をお願いします。

ご住所

(自宅・勤務先・学校名) ※該当するものに○をお願いします。  
〒

電話番号(携帯可)

※定員が超過した場合のみ、お申込み受付に関するご連絡を致します。