

# 自分らしく生きるためのワークショップ

## ～人生後半の生き方スケッチ～

ワークショップとは、参加者が主体的に参加する体験型の講座のことです。グループメンバーとの意見交流、応援センターからのガイダンス、ご自身の興味価値観診断結果などを参考にしながら、3時間、自分らしい生き方を模索してみませんか？

【日時】 2025年1月22日(水)

13:00～16:00 (受付12:30)

【会場】 千葉市生涯学習センター3F大研修室

【定員】 24名限定 事前申込・抽選制

【申込締切】 2024年12月13日(金)

【参加費】 無料



- ・いつまでも健康で自律した生活をおくれるよう、食事や運動などに気を配って、そこそこ元気に楽しく生きる。それも大事なことです。それだけでは少し物足りません。
- ・できれば、自分らしさを自覚し、自分のもっている能力や魅力をさらに高め、またそれを発揮する気持ちを持ち続けて、生きがいのある毎日を過ごしたいものです。
- ・しかし、自分はどうのような生き方をデザインしたら良いのか、世の中にどんな選択肢があるのか、自分ひとりで見つけるのは難しいものです。
- ・このワークショップは、グループメンバーと意見交換したり、ご自身のアセスメント結果(興味価値観診断)を分析したり、生涯現役応援センターからのガイダンスを聞いたりしながら、自分らしい生き方を模索していただくものです。
- ・メンバーとの交流を楽しみながら、自分のこと、世の中のシニアの生き方の見聞をひろげ自分に合った生き方のヒントをここで見つけて下さい。

### 主な 内容

- ・4～5名のグループに分かれ、さまざまなテーマで意見交流
- ・生涯現役応援センターからのガイダンス
- ・ご自身のアセスメント結果をみて個人ワーク

\*アセスメント＝個人の興味・価値観診断

千葉市生涯現役応援センター

千葉市稲毛区穴川4-12-1 稲毛区役所2階

TEL (043) 256-4510

<https://chiba-shogaigeneki.com/>

