

50代からの生き方講座（6回シリーズ）

ミドルエイジやシニア世代の多くの方々が
人生の中で直面すると思われる悩みや問題をテーマに、
参加者の皆様と一緒に考える「50代からの生き方講座」（6回シリーズ）
を開講します。

おひとりで、ご夫婦で、親子でのご参加をお待ちしております。

第1回 8/18（土） 退職後の夫婦の向き合い方 （卒婚・コミュニケーション）

定年退職後などに夫婦間で起き得る具体的な問題点や、その解決に向けてのコミュニケーション術、そして現代における退職後の夫婦の形態（卒婚等）について考えます。

第4回 11/10（土） モラハラって何？ — 家族・職場での健全な関係性を学ぶ

現在、世界中で注目されている様々なハラスメント。今回は職場や家庭の中で夫婦や親子など、日常生活におけるモラルハラスメントについて、事例を交えながら健全な関係性について考えます。

第2回 9/29（土） 親の介護で離職しないために — ひとりで抱え込まない介護

介護の現場から見えてくる現状や課題、親（パートナー）が介護者になった時にすべきこと（心構え）や、介護離職を防ぐために知っておくべきことについて学びます。

第5回 12/9（日） 50代からの再就職

企業が求めるシニア人材の採用担当者の本音や抑えておくべきポイントなど、再就職につながる就活の実践的な話とともに、人生100年時代をいかに元気に生き抜くか、定年後の働き方についても考えます。

第3回 10/13（土） 今からはじめる 断捨離、生前整理、老年整理

高齢化、独居化が進む現代社会では、死後のことだけでなく、生きるための整理が欠かせなくなってきました。自分や家族の幸せのための断捨離、生前整理について考えます。

第6回 1/27（日） 私と家族のためのエンディングノート — 現在の終活事情

跡取り問題など今時の終活事情について知って、自分や家族のためのエンディングノートの書き方について専門家に教えていただきます。そして、自分らしい終活について考えます。

※いずれも開催時間は 10:00～12:00 です。

※ 関心のあるテーマの講座のみの参加も可能です。

対 象：川崎市内在住、在勤でテーマにご興味のある方ならどなたでも
（50代以外の方でもご参加いただけます）

会 場：川崎市男女共同参画センター(すくらむ 21) 2階 第1・2研修室

定 員：35名(先着順)

受講料：無料

保 育：11/10④第4回のみあり(先着10名。保育料350円/1人)

【申し込み・問い合わせ先】

川崎市男女共同参画センター（愛称：すくらむ 21）

〒213-0001 川崎市高津区溝口 2-20-1

電話：044-813-0808

FAX：044-813-0864

URL：<https://www.scrum21.or.jp/>