



# 人生のコツ

団塊の世代が大量定年を迎える今、定年前にやっておいてよかったこと、やっておけばよかったこと、これからの人生を豊かに生きるための健康・食のあり方などについて考えます。

13:10~14:40



コラムニスト  
**北 連一**さん

## うれしい定年 さびしい定年 ~55歳からの賢い生き方~

きた れんいち/1939年佐賀県生まれ。  
早稲田大学卒業後、60歳の定年まで出版社に勤務。2000年2月から2009年3月まで読売新聞に定年後の生活をテーマにしたコラムを連載。  
「うれしい定年 さびしい定年」「定年から始める男の料理」「夫の定年 妻の定年」など定年をテーマとした著書多数。



知って得する

14:50~16:20

## からだと心の知識

~男も女も更年期  
更年期を越えて楽しく元気にすごしましょう~



NPO法人21世紀ウイメンズヘルス研究会副理事長

**宮原富士子**さん

みやはら ふじこ/東京生まれ。  
株ジェンダーメディカルリサーチ代表取締役社長 ケイ薬局薬剤師  
東京薬科大学卒業。  
2002年から2009年6月まで千葉県健康福祉部健康増進課女性の健康支援室嘱託。  
更年期講座、思春期講座など様々な健康支援、教育に取り組んでいる。

参加費無料  
定員 70名  
(申込先着順)

# 10月31日(土) 13:00~16:20

## 千葉県青少年女性会館 2階第3会議室

モノレール スポーツセンター駅徒歩3分

FAX送信先 043-252-8037

ふりがな		年齢		歳
お名前				
住所 〒				
電話番号		FAX		
Eメール		@		
今後開催する講座情報のメール配信を希望しますか？ <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない				
託児(無料) ふりがな		性別 男・女		年齢 歳
2歳～就学前 要予約 お子様のお名前				

※Eメールでお申込の際は、上記の内容と『わくわく人生のコツ講座申込』と明記してください。



### 申込先

〒263-0016 千葉市稲毛区天台6-5-2  
 ちば県民共生センター「わくわく人生のコツ」係  
 電話 043-252-8036 FAX 043-252-8037  
 e-mail kenkyouse@mz.pref.chiba.lg.jp

### 交通案内

\* 公共の交通機関をご利用ください。

#### JR千葉駅 都賀駅 千葉みなと駅

千葉都市モノレール スポーツセンター駅下車 徒歩3分

#### JR稲毛駅東口

京成バス  
 草野車庫行き、こてはし団地行き  
 山王町行き、ザ・クイーンズガーデン稲毛行き  
 →スポーツセンター駅下車 徒歩3分

#### 京成勝田台駅南口

京成バス  
 スポーツセンター駅行き  
 →スポーツセンター駅下車 徒歩3分



### ちば県民共生センターとは？

千葉県の男女共同参画を推進する拠点です。  
 当センターでは、女性及び男性のための相談事業や各種講座、フェスティバル等を開催するとともに、市町村の取り組みを促進するための支援を行っています。  
 ホームページにて、イベント情報を随時掲載しています。  
 ぜひご覧ください。

ちば県民共生センター 検索

