

10万時間。

定年後、あなたが自由に使える浪漫あふれる時間

豊かな人生へのヒントをつかみませんか

## 定年後、10万時間の生かし方

退職後の長い自由時間を、  
地域や家庭で価値ある時間にするために…



旅行からボランティア活動まで、何をするかは自分次第。  
その前に、夫婦円満のコツ、友だちとの付き合い方など、  
仕事人間のよろいを脱いで、  
これからの人生を楽しむためのヒント満載の講座です。



日時: **12月14日(土)** 午後2時~4時

場 所: 尾西生涯学習センター (一宮市役所尾西庁舎東館)  
6階大ホール

講 師: **上鶴瀬 孝志** 氏 (コピーライター)

対 象: 市内在住・在勤の方

定 員: 40名 (先着・要申込)

受講料: 無料

申  
込  
み

電話(0586)28-8952 または、FAX(0586)73-9128 または、

E-mail: [kikakuseisaku@city.ichinomiya.lg.jp](mailto:kikakuseisaku@city.ichinomiya.lg.jp) にて

12月2日(月)までに、一宮市企画政策課へお申込みください。

(裏面に申込用紙の様式などがありますのでご利用ください)



FAXで申し込まれる方は、この申込書をご利用ください。

一宮市企画政策課行 FAX:0586-73-9128

<b>参加申込書</b> 男女共同参画推進セミナー 12月14日(土) <b>「定年後、10万時間の生かし方」</b>	
参加者氏名 (ふりがな)	
ご住所 〒 ー	電話番号 ー ー



メールで申し込まれる方は、次の内容を入力し、送信してください。  
(件名) 男女共同参画推進セミナー申込  
(本文) 氏名 (ふりがな) ・ 郵便番号 ・ 住所 ・ 電話番号

E-mail:kikakuseisaku@city.ichinomiya.lg.jp まで



お電話 (TEL28-8952) でも受け付けています。

**場所 尾西生涯学習センター(一宮市役所尾西庁舎内)**  
 一宮市東五城字備前12 TEL0586-62-8333

