

ライフプラン 情報

新しい生き方みつけませんか？

「ライフプラン情報」では、生活設計を考えるうえで必要な3K
「健康(K)」「経済・家計(K)」「いきがい・心(K)」について有益な情報を提供していきます。

私の金言

世の人は我を何とも言わば言え
我が成す事は我のみぞ知る

(坂本龍馬の言葉から)

(有)神輝興産 代表取締役社長 尾花 弘教 氏



居場所「おせっかフェ」にて

新年のごあいさつ



(公財)神戸いきいき勤労財団
理事長 高須 昭典

新年あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては、お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

日頃は当財団の事業に格別のご理解とご支援を賜り、厚くお礼申し上げます。

人生100年時代とも言われる現在、健康で生きられる期間、いわゆる「健康寿命」を伸ばすことが重要とされています。皆さまがいきいきとした活力のある人生設計ができるよう、当財団はより一層貢献してまいりたいと考えておりますので、今後ともご支援、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

皆さまのご健康とご多幸をお祈りいたしまして、新年のごあいさつとさせていただきます。



Contents

1

表紙の人：尾花 弘教 氏

2-3

いきいきと輝く人：vol.26 尾花 弘教 氏

4

～幸福な人生を設計する～ 山口 良司

5

受講生募集：退職準備セミナー

6

居場所サミットの報告

受講生募集：熟年生活講座パート3～終活を考える～

7

生涯いきいき情報センターのご案内

8

受講生募集：2019年度 春季講座

編集後記

いきいきと輝く人

vol.26

(有)神輝興産 代表取締役社長

尾花 弘教 氏



まだ44歳と若く、民間企業の社長でありながら、社会貢献活動にも取り組む尾花さん。現在は2カ所の居場所を地域の人に提供しておられますが、社会貢献を考えていた時に平成29年度の社会貢献塾に参加され、実現に弾みを付けられたそうです。そんな活動への思いを知りたいと、尾花さんがつづった居場所の一つ「おせっカフェ」にてインタビューしてきました。

プロフィール

1973年、第2次ベビーブームに産声をあげ、若草幼稚園 高羽小学校 鷹匠中学校 県立御影高校と学生時代はすべて徒歩圏内で生活。30歳で構造物点検の会社を起業し、現在は神戸市で会社を経営。国立舞鶴工業高等専門学校内で外部講師として次の橋梁点検技術者の育成にも携わる。「社会貢献塾～第6期～」を受講し、地域への恩返しを考える。

Q. 生い立ちは? どんな学生時代を?

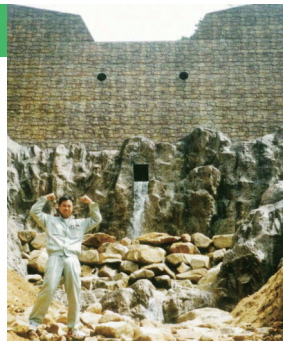
A 生まれも育ちも灘区。幼い頃は椅子をもって走り回るほど落ち着きのない子どもでした。大学は父の方針で県外へ。「男は社会に出る前に家を出て1人で生活すること。そうすれば、母や妻に感謝できる」という教えでした。大学では工学部で土木を専攻。しかし技術を

学ぶより人と話す事が好きだったので、将来は土木以外の仕事をと考えていた時に阪神・淡路大震災が起こりました。この時シンプルに“まち”を守りたいと思い、営業職で内定をいただいた企業を辞退し、復興に携わるため地元の建設会社就職しました。

Q. 就職してどんな仕事を?

A 六甲山や武庫川に関する業務に携わり、がむしゃらに震災復興の仕事をする日々でしたが、何億ものお金が動く建設会社の仕事では目の前で困っておられる方のお役に立てていないように感じ3年で転職。“風上”に行けば何かできるのではないかと、四国地方整備局で計画立案の支援業務を3年、建設コンサルタントに2年ほど従事しましたが、やりたいことは自分でやるしかないと考え、パワー溢れる同級生と会社を立ち上げる事になりました。しかし設立直前に仕事での事故で他界…その後は根拠なく必至のバツで1000日間働くことと決め、気付くと橋梁点検や構造物調査の会社を立ち上げていました。当時は維持・メンテナンスは日の当たらない仕事でし

たが、構造物の老朽化が社会問題となり、仕事も忙しくなっていました。少し仕事が落ち着いてきた時に自治会長や防災の会長など地域との関りを大切にしていた父が急死。都賀川水難事故(2008年)に対して、すごく心を痛めていた父の姿が脳裏に焼き付いており、父の死をきっかけに私は母や周りの人を守らねばと、また奮立ちました。



六甲山の堰堤工事(建設会社時代)

Q. なぜ地域貢献を考えたか?

A 阪神・淡路大震災の時に家は全壊。無事だった駐車場で炊き出しをしていた父と母の姿から学んだことがあります。急逝した父の会社を継ぎ、事業内容を橋梁点検や構造物調査へ変更しつつも「神輝興産」=“神戸で輝く”という社名に込められた想いを実現するために、仕事だけでなく違う形で自分に出来ることを何かしたいと考えました。我が社は平均年齢28歳と若く、この子達の将来を考えた

時に自分の若い頃には当たり前だった地域の人たちとのふれあいを体験し、学んで欲しいと考えるようになりました。



地域とのふれあいを大切にしていた父や母から多くのことを学んだ

Q. 社会貢献塾へ参加されたきっかけは?

A 子どもや高齢者の方と交流したいと模索している時に、フェイスブックで見つけて「塾」という名前にひかれて受講しました。子ども食堂は3年ほど前に事務所を利用して「かがやキッチン」という場所を作り、姉と母を巻き込んで料理を作ったりしたのですが、当時は地域貢献について不勉強でもあり、みんなで取り組むことは出来ず、数カ月で食堂は断念しました。その後、1月17日早朝に東遊園地の追悼式へ行く途中に、偶然JRの高架下に空きが出ることを知り、“地域の輝く場所”になる気がして即決で借りる事にしました。2年ほどは会社の倉庫としてだけ利用していましたが、スタッフはじめ色んな方の協力によ

り1年かけて「おせっカフェ」が完成。スタッフの福利厚生を兼ねたカフェにするつもりでしたが、社会貢献塾を受講し「居場所」という発想が生まれ、地域の方も利用でき、スタッフが何かを感じる場、地域とスタッフが交わるような場を提供したいと試行錯誤していましたが、社会貢献塾で普段出会わない世代の方や、すでに色々な活動をしておられる方のお話を聞くことができ、大きな刺激と学びがありました。



社会貢献塾2017～第6期～集合写真

2カ所の居場所 かがやキッチン と おせっカフェ

1カ所目の「かがやキッチン」は、ボランティア活動を展開する「もく・きん・どう」さんを中心に貸しするレンタルスペースとして機能するとともに、社員のミーティングや研修の場としても利用。2カ所目の「おせっカフェ」は、年齢も性別も関係なく“食”を通じて交流し人をつなぐ場所、人と思いの交わる場所にしたいと運営中です。昨年末には3カ所目となる「天ぷらとほーむ」も開設いたしました。



地域の居場所として運営する「おせっカフェ」

おせっカフェ

月～金 12:00～13:30
(ラストオーダー13:00)

〒657-0027 兵庫県神戸市灘区永手町2丁目1-194
JR高架下 ジャパン横南側入口

TEL 078-940-2048

10食程度の日替わりランチ(600円)なので
電話予約していただけると嬉しいです。

●灘図書館
ホームセンター
ジャパン
JR六甲道駅
至 住吉駅

おせっカフェ
『おせっかふえ
shinki cafe』で
検索お願いします

MENU

- おせっカフェランチ(日替わり定食)…… ¥600
※限定10食程
- コーヒー(お菓子付)…………… ¥300
- コーヒー…………… ¥200

※食後はコーヒーいずれも100円引き

Q. なぜそこまで? 原動力は?

A 私にとってのヒーローは父と兄です。豪快な父からは人間力と笑いを、勉強も剣道もトップだった兄からは、自己に厳しく一切ブレない強い芯を持つ事を学びました。私はいい加減な性格でしたが、パワーのある父や兄の背中を見て育つ中で二人を支えたいと思うようになり、誰かを支えることに喜びを感じる性格が培われたのかもしれ

ません。その他にもいくつかの転機があり、押し出されるように進んだだけですが、優秀な仲間が支えてくれ今に至ります。「人事を尽くして天命を待つ」ではなく、「天命を知り人事を尽くす」。進むもよし、とどまるもよし。天命(流れ)を感じ、自ら断を下せば、それが最善の“道”となるように努力するのみである!



「私自身の中には喜びはあまりなく、私の周りの人が喜んでくれるとめっちゃうれしい。と思ってやってきたらこうなりました。単純に“おせっかい”なんだと思います(笑)」

Q. これからのビジョンは?

A 「地元は地元で守る」。人手不足かつ財政難。そのなかでシンプルに地域の同士が助け合い、インフラだけでなく衣食住の安全と笑顔を守るようにしたい。災害がおこった時には地域のお役に立てる企業になりたい。そのために弊社の仲間を巻き込んで、仕事以外にもいろんな事に挑戦し、短期的なビジネスモデルだけでなく、数十年後の財産になる人材教育を考えます。地域が企業を、企業が

地域を通じて元気になる仕組みをつくり、地域と共に循環し、持続可能な形を産み出す一端を担いたいです。



社員の平均年齢は28歳! 神戸で輝く企業を目指します!!

最後に言わせて!

輝かせましょう(我が社に関わる全てを)



弊社の経営理念ですが、社内のスタッフと支えてくれる方々・業界関係者・地域の方々みんなが
今より輝いていたらいいですね!
様々な垣根を越えて当たり前に関わりながら笑顔で生活できる“まち”になるお手伝い(橋渡し)をします。

「生きがい活動ステーション」とコラボ活動

六甲道勤労市民センターに開設された「生きがい活動ステーション」を運営するNPO法人CS(コミュニティサポートセンター)神戸と共催で定期的に企業コラボサロンを実施。昨年末は、新聞を持ち寄り、自分が気になる記事を切り取って壁新聞をつくる「まわしよみ新聞」を通じて若手社員と地域住民が交流しながら地域の課題について学び、意見交換し盛り上がった。今年も3回の企業コラボサロンを実施。多様な世代との交流は人間力を養う上でも貴重な体験と捉えている。



人生100年時代、幸せになるための人生設計

～幸福な人生を設計する～

第一生命経済研究所 研究理事 **山口 良司**

CFP(日本ファイナンシャルプランナーズ協会認定)
1級ファイナンシャル・プランニング技能士(国家資格)
キャリアコンサルタント(国家資格)



新年あけましておめでとうございます。

今号から3号にわたり、人生100年時代、幸せになるための人生設計について、みなさんと一緒に考えてまいりたいと思います。

難しいデータ等は極力使わずに、分かりやすく解説いたします。どうぞよろしくお願いいたします。

自己紹介

私は、2016年に36年間勤務した生命保険会社を定年退職し、今は、講師、ファイナンシャルプランナー、カウンセラー、コーチとしてセカンドキャリアを歩んでいます。保険会社では、人の誕生や病氣、死亡、進学や就職、結婚といった様々なライフイベントに立ち会う機会も多く、その時々に、人生の喜びや悲しみを目の当たりにしてきました。

ある日のこと。ファイナンシャルプランナーとして、相続のアドバイスに伺った際、ご主人を亡くされたお母さまの目の前で、ご子息達が財産分与で揉めていました。陰鬱な空気の中、

突如お母さまが「私が長生きしているからいけないのね」と本当に悲しそうに泣かれていた姿は今でもまざまざと目に浮かびます。ご夫婦で努力して築かれた財産をめぐって、ご子息達が目の前で争う状況に、お母さまは心を引き裂かれるような思いだったのでしょうか。この時、私は、「人は何のために生まれ、こんなに頑張っているのだろうか」と思いました。私が今、講師として登壇する際、単なる知識だけではなく、少しでも幸せになるための学び、気づきを提供したいと思うようになったのは、こんな経験の積み重ねのおかげだと思っています。

人生で大切な3つの要素

退職準備の研修等で、“人生100年時代”という話をすると、決まって、不安そうだったり、憂鬱そうな表情をされる方がいらっしゃいます。昔から長寿は誰もが望む最大の願望だった筈なのに、なぜ、沈んだ表情をされるのでしょうか。実は、長寿を願う昔ばなしを読み返すと、望んでいるのは単なる長寿ではなく、不老長寿だったことに気づきます。不老は無理でも、現代風に言えば、健康寿命を延ばすことが大切なのですね。それでは、健康で長生きすることの両方さえ手に入れば不安な表情も明るくなるのでしょうか。

昔ばなしの中に、竹取物語があります。主人公のかぐや姫は話の終盤で月に帰る時、愛してくれた帝(みかど)に不老不死の薬を置いていきます。しかし、帝は「かぐや姫がいないこの世で長生きててもしかたがない」とその薬を捨ててしまうのです。そう、ここで登場するのが、“いきがい”です。かぐや姫と暮らすという、“いきがい”が無い毎日は、帝にとっては、どんなに健康で長生きできたとしても、毎日が虚しく辛い日々なのです。帝には、かぐや姫という“いきがい”こそ、幸せな人生に不可欠なものだったのです。

健康といきがいの両方を充たした上での長寿。昔からこの二つは、人生を幸せに歩むために欠かすことのできない大切な要素だったのです。

ここで、どこからか「幸福な人生に必要なもの、何かもうひとつ忘れていない？」という声が聞こえてきます。そう、お金(経済力)です。ただ、みなさんは、大金を拾ったり、宝くじで1等が当たったことで、かえって不幸になった話を聞いたことはありませんか。相続で揉めて悲しい思いをされたお母さまも、お金(財産)があっても、いや、あったことでかえって不幸になった話でした。お金は、いきがいを実現する手段であっても、それ自体が目的(幸福への道)ではあり得ないのです。手段として“どう使うか”が大切。どう使うか＝いきがい、と考えてもいいと思います。いきがいについては次回以降、詳しく掘り下げたいと思います。

そうは言っても、実際、定年退職前の研修で公的年金や退職金の試算(お金の話)をする時が、参加者のみなさんの表情が一番真剣になる時です。そこで、最後に、セカンドライフのお金(経済)の話で締めくくります。

セカンドライフのお金の話

ここでは、公的年金を受給するまでの時代をファーストライフ(現役時代)、公的年金受給後セカンドライフ(定年後の時代)と呼ぶことにします。セカンドライフのお金(経済≡家計収支)の計画は、次のステップに沿って行います。

1. 生涯収入を見積もる(①+②)

- ①その時点での資産(現預金、今売却しても支障がない資産の価値等)
- ②これから期待できる収入(退職金、公的年金、勤労収入、家賃収入、相続財産等)

2. 生涯支出を予測する(③+④)

- ③日々の生活費(食費、水道・電気・光熱費、住居費、通信費、交際費、税金、社会保険料)等家計簿ベースの費用
- ④将来、まとまってかかりそうな費用(住宅ローンの残債、子供の教育費、リフォーム費用、葬儀費用)等

3. 収支計算「(③+④)－(①+②)」を行い、黒字か赤字かを判定する

4. 赤字なら貯蓄・投資をして備えるか、セカンドライフも働くことを計画する

以上をご自身(配偶者がいらっしゃる方はご夫婦)で、実際に紙に書いて計算してみてください。もし、手に負えないと思う方は、ファイナンシャルプランナーに相談するなどして、キャッシュフロー表(将来の収入、支出のシミュレーション、年単位の黒字・赤字の判定等)を作成してもらえば、よりはっきりとイメージがつかめる筈です。

一般的に、セカンドライフは、すべての項目で支出を抑えなければ、という先入観を持たれる方が多いようですが、あれも我慢、これも我慢では、セカンドライフは暗くなりがちです。実際には、ファーストライフでかかっていたスーツ代や仕事上の交際費等は、原則必要ではなくなりますし、割高な通信費(スマホ)も、格安プランに移行することで節約することもできる

でしょう。こうして浮いたお金を、ファーストライフではできなかった趣味(旅行、ライブ活動、グルメ等)に使えば、より充実した幸せなセカンドライフを送ることも可能です。ただ減らすのではなく、“使い道を変えてみる”ことがポイントです。

要は、お金に使われる(縛られる)のではなく、“お金を使ってどう楽しむかを考える”ことが幸せなセカンドライフのスタートなのではないでしょうか。私が、定年退職準備の研修をする際、「あなたの、“夢やいきがい”はなんでしょう?」と質問すると、明確に答えられる方はめったにいらっしゃいません。「あなたが、今、一番ワクワクすることはなんですか?」「紙に書いてみてください」、そうお願いしても、手が止まって悩んでいる方が多くいらっしゃいます。みなさんは、いかがでしょう。

次回から、「いきがい」と「社会保障・私的保障」について、考えてまいります。それまでに、是非、みなさんご自身が、ワクワクすることを見つけておいてください。みなさまの新しい年が希望に満ちたすばらしい年になることを祈念しています。

受講生募集

退職準備セミナー

退職を控えた勤労者及びその配偶者を対象に、退職後に変化する人生をいきいきと過ごせるよう、退職後の「年金」、「生活設計」、「健康保険・雇用保険」などの説明を行います。

日時 平成31年2月9日(土)
9時15分～16時45分

場所 神戸市勤労会館 4階 405号室

定員 先着100名

受講料 1人 3,000円、夫婦の場合は1組 3,500円

対象 ①定年や雇用延長、再雇用後の退職予定者。なお、再雇用予定者も対象とします。
②企業で福利厚生を担当する方。

申込方法 1月8日(火)よりハガキ・電話・E-mail・FAXで受付。〒住所、名前(フリガナ)、年齢、性別、連絡先をご記入の上、下記までお申込みください。



カリキュラム

- 9:15～11:45 「退職後の年金」
- 12:45～14:00 「退職後の生活設計」
- 14:15～16:45 「退職後の健康保険・雇用保険」

(公財)神戸いきいき勤労財団 生涯現役支援課「退職準備セミナー係」

〒651-0096 神戸市中央区雲井通5-3-1 サンパル10階 土・日・祝休み

TEL (078) 251-5561 FAX (078) 252-9448 Eメール info-kobe-lp@kobe-kinrou.jp

第3回

居場所サミットを開催しました!!

昨年8月19日(日)神戸市勤労会館7階大ホールにて、「第3回居場所サミットin神戸」を開催しました。今回のテーマは、「魅力ある居場所運営のために」。

既に居場所を運営している方、今から携わろうとしている方、ご興味のある方、総勢約200名が一堂に集まり、ワイワイと考えながら情報交換をしました。

居場所サミットは、市内6つのNPO法人や団体が実行委員会を組む、地域の居場所や通い場の実態を共有し課題解決のヒントを探ることを目的として開催されました。

第1部では神戸市の現状や課題を共有し、実際のユニークな事例に学びながら、本当に必要とされている居場所の機能を再確認しました。第2部では区別に分かれ、情報交換をしながら、自分たちの居場所にできること、連携してできることを皆さんで意見を出し合い考えました。最終的に各グループで出たアイデアや解決策を発表し、全員で共有しました。

ご参加の皆さんからは、「課題解決のヒントやアイデアをもらえて、とても充実した時間を過ごせた」「他の皆さんにパワーをもらったので、今後の活力になった」と嬉しいお声をたくさんいただきました。

地域の居場所、皆さんそれぞれの居場所が、さらに輝きますように!



受講生募集

熟年生活講座パート3

～終活を考える～

毎年大好評の『終活』について詳しく知るための連続講座です。

「終活」の中でも特に気になる【相続】のお話に重点を置いて、「いざという時に困らないために」「相続のプロ」を講師にお招きし、実際のケースに基づき、終活の進め方を教えていただきます。



講師 ▶ 相続手続支援センター 西日本本部代表 米田 貴虎 氏

日時 ▶ 平成31年1月22日・1月29日・2月5日 全3回
14時00分～15時30分

場所 ▶ 神戸市勤労会館 4階 405号室

定員 ▶ 先着50名

受講料 ▶ 1,000円/1回(全3回事前申込の場合2,000円/1人)
※ご夫婦で参加の場合、1,500円/1回(全3回事前申込の場合、3,000円/2人)

申込方法 ▶ 好評受付中! 電話・FAX・Eメールまたはハガキで受付。〒住所・名前(フリガナ)・年齢・電話番号・受講希望日(テーマ)及び「熟年生活講座申込」を明記。



プログラム

- 1月22日(火)
「この1冊で終活が完成!エンディングノートの書き方」
- 1月29日(火)
「2倍になった相続税と、かしこい遺言書の残し方」
- 2月 5日(火)
「これが実態!相続の現場と手続きの進め方」



(公財)神戸いきいき勤労財団 生涯現役支援課「熟年生活講座の係」

〒651-0096 神戸市中央区雲井通5-3-1 サンパル10階 土・日・祝休み

TEL (078) 251-5561 FAX (078) 252-9448 Eメール info-kobe-lp@kobe-kinrou.jp

人生100年時代をイキイキと送りませんか

生涯 **いきいき** 情報センター

あなたの生きがいがづくりを応援します！

生涯いきいき情報センターは、勤労会館2階に開設され、公益財団法人神戸いきいき勤労財団とNPO法人しゃらくが協働で運営しています。

「生きがい創造」、「生涯学習」、「就業支援」などについて、専任の相談員が専門機関の紹介や、諸施設に関する情報提供を行っています。

転職・再就職個別相談、退職前の第二の生きがいについての相談、新しい働き方、多様な働き方、まだまだ生涯現役で地域の中で活躍したい!!自らの居場所探しをして誰かの役に立つことで、地域と関わりたいなどの相談に応じております。

また、身体及び精神に障害のある方の日々の生活の中の悩み、職場環境の悩み相談事を傾聴しており、時間に捉われず、気軽に立ち寄れる居心地のよいセンターとして定着しております。些細な日常の相談からあなたの人生を伴走するような聴き手になるよう、これからも親切丁寧な対応を心掛けていきます。

同好会・サークルに
参加します

地域の居場所へ
参加してみます

生涯現役で
働けることが
嬉しいです

生きがいがづくりを応援します!!

生涯いきいき情報センター

〒651-0096

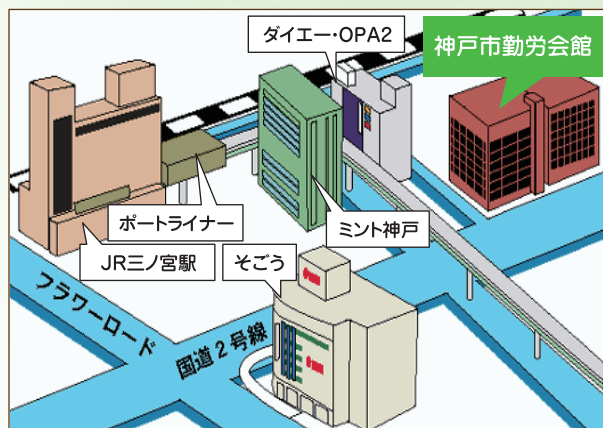
神戸市中央区雲井通5丁目1-2 神戸市勤労会館2階

TEL 078-251-2522

●相談時間

平日 10:00～12:00／13:00～16:00

土・日・祝、年末年始、第3月曜日 休み



勤労会館・各勤労市民センターでは、文化・教養・趣味・スポーツなどの春季講座の受講生を2月5日(火)から募集します。
この春から、新たないきいき生活始めてみませんか？

募集受付期間 2月5日(火)～3月5日(火)

六甲道

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1 陶芸(月曜・火曜・金曜・日曜) | 6 だれにでも出来る健康フラ |
| 2 月2回の花空間 いけばな小原流 | 7 アロマケアマッサージ(入門) |
| 3 韓国語(入門・初級・中級) | 8 謡曲・仕舞 |
| 4 楽しい手作り銀・アクセサリー | 9 神戸・六甲山の自然探訪 |
| 5 太極拳入門 | 10 イキイキ元気に健康体操 |

その他 113講座

勤労会館

- | | |
|-----------------------|------------------------------|
| 1 楽しく話そう!韓国語(初級) | 7 愛Loveポピュラーソング |
| 2 伝わる英会話(入門) | みんなて歌うジャズ～世界名歌まで |
| 3 フランス語会話(入門) | 8 ペン習字&筆ペン |
| 4 スペイン語会話入門 | 9 入門一眼レフカメラ |
| 5 コーラス | 10 愛Love簡単ポピュラーソングダンス |
| 6 昭和～平成みんなのヒットパレード1・2 | ※ TOEIC・FP技能士・宅建取引士・簿記など13講座 |

その他 22講座

兵庫

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 1 個性きらめくDIY | 6 津軽三味線(入門・初級・中級) |
| 2 中国語会話(入門) | 7 森貴子の四季の食卓 |
| 3 韓国語会話(入門・初級・中級) | 8 らくらく太極拳・ゆうゆう太極拳 |
| 4 ビギナー英会話 | 9 気功法入門 |
| 5 トラベルイングリッシュ(Basic) | 10 肩・腰・膝リズムエクササイズ |

その他 85講座

新長田

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 1 楽しい写真教室 | 6 初心者向け セルフジェルネイル |
| 2 世界の名歌 (水曜クラス) | 7 心と体のバランスをとるストレッチヨガ |
| 3 ゆうゆう太極拳 | 8 楽しく貯筋 「足腰健康体操」 |
| 4 さよなら体のコリ疲れ「健康体操」 | 9 総合占い入門 |
| 5 スキンケア・メイクレッスン | 10 囲碁教室(応用クラス) |

その他 85講座

ピフレ

- | | |
|---------------|---------------------------------|
| 1 センスアップいけばな | 5 シニアの為にヨガ&リズム体操 |
| 2 フラワーアレンジメント | 6 パン教室 |
| 3 歌いながら楽しい脳トレ | 7 いつまでも歩ける力を!
自宅でできる簡単トレーニング |
| 4 落語に挑戦! | |

その他 42講座

垂水

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| 1 (少人数)大人のための学び直し基礎英語(中3) | 6 健康ランチプレート |
| 2 (少人数)大人のための学び直し基礎英語(中1) | 7 人生の道しるべ・四柱推命 |
| 3 ゆっくり俳句(入門～経験) | 8 手相入門 |
| 4 はじめての俳句(入門) | 9 人生100年時代
資産運用ははじめませんか |
| 5 どんどん俳句(経験者) | |

その他 120講座

募集パンフレットは勤労会館・各勤労市民センター・区役所など市の主な施設で2月上旬から配布します。(インターネットによるお申込みも可能です)

申込み方法等詳しくは下記までお問合せください。



(公財)神戸いきいき勤労財団 生涯現役支援課 TEL (078) 251-5561

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| ●神戸市勤労会館 | TEL (078) 232-1881 |
| ●六甲道勤労市民センター | TEL (078) 841-1711 |
| ●兵庫勤労市民センター | TEL (078) 576-0981 |
| ●新長田勤労市民センター | TEL (078) 643-2431 |
| ●新長田勤労市民センター別館 ピフレホール | TEL (078) 621-1120 |
| ●垂水勤労市民センター | TEL (078) 708-8901 |

神戸勤労 検索 <http://www.kobe-kinrou.jp/>

編集後記

今年4月で平成が終わり、新しい時代の幕開けです!気持ちも新たに、何か新しいことにチャレンジしてみたくありませんか?
勤労会館・勤労市民センターでは、4月から春季講座が始まります。皆さまも是非ご参加ください!(の)

