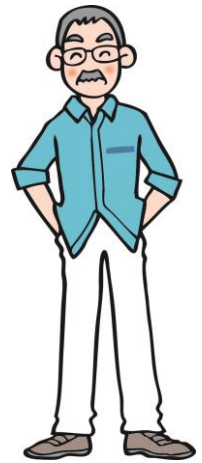


退職後の生きがいの見つけ方

# 地域参加の 極意を伝授

職を辞したあとの人生、10万時間をもっと楽しく、  
元気で充実させるためのヒントを、  
先達を交えて考えるワークショップです。  
スムーズな地域参加について話し合しましょう。  
きっとヒントが見つかります。見つけましょう！！



**日時** 7月6日(日) 11:00~12:30

**会場** 大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」  
1F 会議室B

**定員** 25名 (申込先着順)

**申込方法** Fax、E-Mailで事前申込 詳細は裏面参照

**申込・問合せ先**

エセナフォーラム2014

主催：大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

会場住所：〒143-0016 東京都大田区大森北 4-16-4 TEL03-3766-4586 Fax03-5764-0604

E-mail: [escena@escenaota.jp](mailto:escena@escenaota.jp)

# イキイキと地域参加している活動例

- 障害者施設に出向き、みんなで楽しく公園清掃をしている。
- ベビーカーを整備して、子育て中のママ、パパに喜ばれている。
- 子どもの送り迎えを楽しくやっている「育爺」。
- 世界の子どもに日本語を教えている。
- 配食サービスの調理をしている。
- 高尾山の山守りをやっている。
- 乳幼児向けイベント「親子で遊ぼう」のお手伝いをしている。
- パソコン講座の講師をしている。
- おいしいコーヒーを入れて、子育て中のママに「ホッ」とする時間をプレゼントしている。
- ボランティアをしたいシニア世代の方々と、力を借りたい方々をつなぐコーディネーター。



## 申込方法

E-Mail (ケータイ可) または Fax で

- ①「地域参加の極意を伝授」参加希望
  - ②〒住所 ③名前 ④年齢 ⑤電話番号・FAX
- を記入して下記まで送ってください。

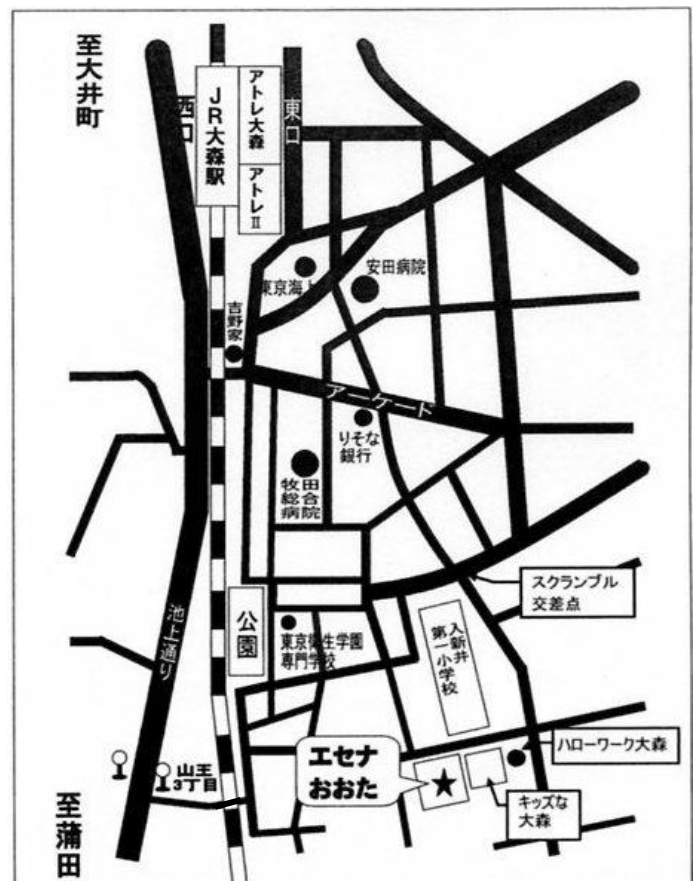
★申込み後には必ずこちらから返信をします。  
申込み後3日を過ぎても返信がない場合は、  
MAIL や FAX が届いていない可能性がありますので、  
必ず電話でお問合せください。  
なお、お送りいただいた個人情報適切に管理し、  
目的以外では使用しません。

## 主催・申込・問合せ先

〒143-0016  
大田区大森北4-16-4  
大田区立男女平等推進センター  
「エセナおおた」

E-Mail : [escena@escenaota.jp](mailto:escena@escenaota.jp)

Fax : 03-5764-0604



JR京浜東北線 大森駅より徒歩8分  
駐車場はありません。