

100歳時代の定年後をどう生きる

「こころもからだも元気になる！
男性ボランティアデビュー講座」



石蔵 文信 氏

10/2・16 (火) 10時～正午 全2回

定年後、あなたは社会と繋がっていますか？
 医師であり「夫源病（ふげんびょう）」の生みの親である
 石蔵文信氏から、定年後に訪れる心身の変化やご家族との
 関係について学びます。また、定年後の楽しみ方として、
 男性が活躍されているボランティア活動をご紹介します。

回数	日程	時間	内容
第1回	10/2 (火)	10時 ～ 正午	<ul style="list-style-type: none"> ・男性の更年期障害について ・夫源病について ・男性の料理教室や園芸ボランティアの事例紹介 など 【講師】大阪大学人間科学科 招へい教授、男性更年期外来 担当医師 石蔵 文信（いしくら ふみのぶ）氏
第2回	10/16 (火)	10時 ～ 正午	<ul style="list-style-type: none"> ・地域で活躍されている男性ボランティアから活動紹介 ① 【個人】窪田 新一 氏（災害・子ども関係のボランティア） ② 【団体】大阪市園芸ボランティアグループ サルビア 田阪 武司 氏 ③ 【団体・個人】岡 敏彦 氏（介護予防運動、認知症カフェのボランティア） ④ 【団体】おおさか・よどがわ・おもちゃ病院 代表：服部 重章 氏 ・ボランティア活動をする上での心得 ・大阪市介護予防ポイント事業や養成講座などのご案内

場所 淀川区在宅サービスセンター やすらぎ 3階会議室

対象 区内在住で定年後またはセミリタイアの男性
 ※全2回ご参加できる方が優先になります。

参加費 30名（先着順） **参加費** 無料 **持ち物** 筆記用具

申込方法 9/3(月)～9/27(木)に本人の来館または電話いずれかの方法で、
 氏名・住所・電話番号（連絡がつく番号）をお伝えください。



淀川区ボランティア・市民活動センター

〒532-0005 淀川区三国本町 2-14-3 淀川区在宅サービスセンター やすらぎ内
 ☎ 06-6394-2900 / FAX 06-6394-2978（地域支援 ボランティア担当 坂口）