

# “人生100年時代”

## 50代からの自分再発見と 未来キャリアのつくり方

-地域にフミコム編-

「**企業人**」から  
「**大人の社会人**」へ

定年後の生活で  
やりたいこと  
3つ言えますか？

- 次のライフシフトを見据えた準備をしたい
- 仕事以外に地域とのかかわりをもちたい
- 定年後に生活を楽しむ仲間が欲しい

**職場では聞けない「地域」との関わりを学びます**

### STEP1 自分再発見



1/27 (土)  
14:00~17:00

診断ツールを用いてキャリアを振り返り、価値観、役割観など自分の特性を再点検します。

### STEP2 未来キャリア創造



2/3 (土)  
14:00~17:00

ワークを通して自分の強みを確認、地域活動の紹介を受けて未来キャリアの計画をつくります。

### STEP3 地域活動実践



講座終了後

実際に地域活動を体験。希望する方には後日、未来キャリアの計画のフォローを行います。

- **講 師**：NPO法人リライフ社会デザイン協会 理事 安部 博枝 氏
- **対 象**：区内在住・在勤のおおむね50代でお勤めの方
- **場 所**：フミコム 活動室C（文京区民センター地下1階）
- **費 用**：2,000円（診断ツール代含む）
- **定 員**：15名（申込順）
- **締 切**：1月19日（金）
- **申 込**：電話またはメール（下記）にてお申込みください

※必要事項：氏名、住所、連絡先（電話、メール）、参加動機

- **協 力**：NPO法人リライフ社会デザイン協会（ReSDA）  
ReSDAは、主に定年退職後の人生を主体的に選択し社会との関わりの中で生き生きと生きていけるよう、主にミドル・シニア層を対象にいろいろな活動を行っています。



【問合せ・申込み】地域連携ステーション **フミコム**

〒113-0033 文京区本郷4-15-14文京区民センター地下1階

電話：03-3812-3044 メール：fumikomu@bunsyakyo.or.jp