

受講生募集!!

# 麻生発。 愉しもう 新しいご隠居スタイル

人生100年、まだまだ“これから”!  
仲間と出会い、学び、愉しむ、新しいシニアライフ

9月

9日(水)

13日(土)

26日(金)

10月

10日(金)

24日(金)

14時~16時



### ●対象・定員・料金

- » 人生100年時代に関心のあるシニアの方
- » 概ね65歳以上の方
- » 原則5回連続で参加が可能な方
- » 定員30名(先着順)
- » 料 無料

シニアが  
真に愉が  
カルチャーを  
楽しむ



- 主催** 川崎市教育委員会
- 実施機関** 麻生市民館
- 企画運営** 希望のご隠居プロジェクト

### ●申し込み

2025年8月6日(水) 午前9時から麻生市民館HP・電話・窓口にて(先着順)

【麻生市民館】 川崎市麻生区万福寺1-5-2 ☎044-951-1300



# 愉しもう 新しいご隠居スタイル

場所：麻生市民館  
時間：14～16時

「人生100年時代、愉しんだ者勝ち！」

長寿日本一の麻生区からはじまる、シニアの新しいライフスタイル  
仲間、学び、笑顔 —— “これから”をもっと面白くする体験を。



## 2025年秋・全5回講座

第1回 2025年9月9日(火) @第1会議室

●無邪気にボードゲーム **体験** **挑戦**

頭と身体を使って、笑って楽しくボードゲームに挑戦

【講師】麻生市民館職員

第2回 2025年9月13日(土) @大会議室

●大人だって、ごっこ遊びであそぼう **体験**

昔の子ども時代を思い出し、リラックスして愉しく笑って遊ぼう

【講師】大人だって遊ぼう会

第3回 2025年9月26日(金) @視聴覚室

●フレイル対応 **講座** **体験**

加齢による心身の衰え対策を学ぶ

【講師】ティップネス新百合ヶ丘

第4回 2025年10月10日(金) @視聴覚室

●終活セミナー **講座**

人生の終末をどのように迎えるか、エンディングノートもそろそろ準備をはじめよう

【講師】特定非営利活動法人お葬式情報案内センター

第5回 2025年10月24日(金) @視聴覚室

●笑いのヨガ **体験学習**

笑いのエクササイズとヨガの呼吸を組み合わせた運動で心身ともにエネルギーになる

【講師】お多福笑いヨガ

### この講座の目的

「人生100年時代」といわれる今、さまざまな視点から麻生区の未来を考えます。長寿日本一の麻生区だからこそ、他の地域にはない新しい挑戦ができるのではないのでしょうか。たとえば、新しい仲間や居場所を求める高齢者のための受け皿づくりもその一つです。高齢者が本当に愉しめる内容の講座を企画・実施し、高齢者自身が心から愉しめるカルチャーを育てていくことを目指します