

地域デビューするシニアを応援！  
練馬で仲間をつくって健康な

参加者募集

# セカンドライフを楽しもう！

祝 第30回 NSN  
ねりまシニアセミナー



主催 ねりまシニアネットワーク(NSN)  
後援 練馬区  
助成 練馬区高齢施策担当部(2024年度助成事業予定)

2024年5月26日(日曜日) 13:00~16:30  
受付開始 12:30

会場：Coconeri ココネリ・ホール 練馬区民・産業プラザ 3階  
西武池袋線・西武有楽町線・都営地下鉄大江戸線「練馬駅」北口 徒歩1分  
参加費：500円(当日 会場受付でお支払ください)

ねりまシニアネットワーク(NSN)は、会社を定年退職した方、時間に自由な方、セカンドライフを充実したい、ちょっと地域のお役に立ちたいと思っている方々のお手伝いをしています。

## <プログラム>

第一部◇基調講演 『シニアライフの楽しみ方  
～これからは本当の人生～』  
講師 藤井 敬三氏 シニア大楽 理事長

第二部◇仲間をつくってセカンドライフを楽しもう オリエンテーション  
◇参加者お楽しみ交流会

申込方法

5月19日(日)までに、電話またはEメールにてお申込みください。  
その際、①お名前 ②ご住所 ③ご連絡先：電話・メールアドレスをお知らせください。  
後日、当日使用のテキストを郵送いたします。

【電話】080-7529-0096

【Eメール】[nerimansn2024@gmail.com](mailto:nerimansn2024@gmail.com)

※お申込みの情報に関しては、個人情報保護法を遵守した管理を行い、本セミナー以外の目的には使用いたしません。

先着順50名



ねりまシニアネットワーク(NSN)を詳しく知りたい方は→ <https://hiroh.stars.ne.jp/>

# 第30回ねりまシニアセミナー

おかげさまでシニアセミナーは30周年を迎えました！

## 第1部 基調講演 『シニアライフの楽しみ方 ～ これからが本当の人生 ～』

講師 藤井 敬三 氏



### ■プロフィール

1940年兵庫県生まれ

大手広告代理店にて40年間勤務

2003年NPO法人「シニア大楽」を設立、現在理事長

シニアライフアドバイザー、日本笑い学会講師、

日本成人病予防協会認定健康管理士、

社会人落語家三遊亭王笑として活動

### ■自己PR 「笑いのある楽しい話」が信条

### <講演内容>

- I 人生80～90年時代
- II 生きがい設計
- III 地域活動を楽しむポイント
- IV 笑顔をつくるだけで楽しくなる
- V 楽しめば脳は若返る
- VI 笑顔が最高のボランティア

## 第2部 仲間をつかってセカンドライフを楽しもう

- ◇オリエンテーション 仲間づくりとねりまシニアネットワーク(NSN)
- ◇同期会紹介
- ◇参加者交流会

### ●セミナーご参加の方へお願い

感染防止対策のため、出来るだけマスクの着用をお願いします。

### 会場のご案内

