

定年後を充実させるヒント

～地域活動、しごと、学び、趣味、健康～

一般社団法人定年後研究所 所長池口武志

- ① サードエイジは人生最良とのとき
- ② 人生幸福の5つの習慣、多様な役割
- ③ 引退年齢はまだまだ先に、心も身体も若返り
- ④ 70歳代 「仕事」をする理由は
- ⑤ 会社一筋から「地域貢献」へ
- ⑥ 社会人向け講座での「学び」
- ⑦ 「趣味」が地域接点となった実体験
- ⑧ 7つの「健康」習慣、社会参加で健康増進
- ⑨ 「お金」の使い方、資産寿命を延ばすには
- ⑩ コンフォートゾーンからストレッチゾーンへ

<宿題 (?)> WILL・CAN・MUSTの思考法

参加費・託児
無料!

地域で見つける 定年後の楽しみ方

定年を迎え、希薄になる人とのつながり。しかし、地域活動によって豊かなつながりが生まれた人たちもいます。講演と活動団体の話から、新たな一歩を踏み出すきっかけをつかんでみませんか？

開催日時

2024 **11/24** (日)

14:00 ~ 16:00 (13:45開場)

会場

足立区NPO活動支援センター
(足立区南青7-13-1 梅島駅より徒歩8分)

定員

会場 20名 / オンライン 20名

基調講演 「定年後を充実させるヒント」

社会人大学、会葬、自治体等で「定年後の人生」について幅広く講演を行ってきた講師と一緒に、定年後の彩り豊かな日々を送るためのヒントを探してみませんか？

一般社団法人
定年後研究所 理事長
池口武志さん



団体紹介 「あだちで地域デビューしませんか？」

「共通の趣味」、「誰かの役に立ちたい」…活動のきっかけなどを先輩方からお話しいたします！

ベテラン普及係



有澤 次男さん

高齢者や子どもたちを対象に「ベテラン普及」のイベントを開催しています。

シニアボランティア



谷内 芳江さん

つながり豊かな人生を目標し、スマホ講座など様々な活動に取り組んでいます。

スワイル農園・農園会



天城 晴義さん

在学中卒業したと無農家・無化学肥料による野菜作り活動を行っています。

無料託児保育について

対象：6か月～未就学児
申込：10/26(土)～11/16(土)
定員：5名まで(先着順)

お問合せ・お申込み

足立区 NPO活動支援センター
開館/受付：火曜～日曜 9:00～21:30
TEL:03-3840-2331 FAX:03-3840-2333

10/26(土) 申込み開始



一般社団法人定年後研究所 紹介

定年後研究所とは～ミドルシニアの「自走人生」をデザインする～

主に、大企業中高年会社員を対象に職業人生の長期化に向けた調査・研究活動をおこなうとともに、キャリア研修プログラムの開発・監修を手掛ける

所長 池口武志

<連絡先> t-ikeguchi@seiwabl.co.jp

■ 職歴・学び

1963年京都市生まれ 1986年日本生命保険に入社し、長く管理職として多様な人材育成に係る

2005年オックスフォード大学 Foreign Service Programme修了

2021年定年後研究所所長

2023年3月桜美林大学大学院老年学修士（還暦で卒業）

■ 社会活動、資格等

厚生労働省 生涯現役社会の実現に向けた検討会委員、 社会福祉推進事業検討会委員

日本心理的資本協会理事 シニア社会学会理事

早稲田大学キャリア・リカレント・カレッジ アドバイザー

キャリアコンサルタント、AFP(ファイナンシャルプランナー)、消費生活アドバイザー

■ 著書・原著論文

「定年NEXT（廣済堂新書）」、「人生の頂点は定年後（青春新書）」

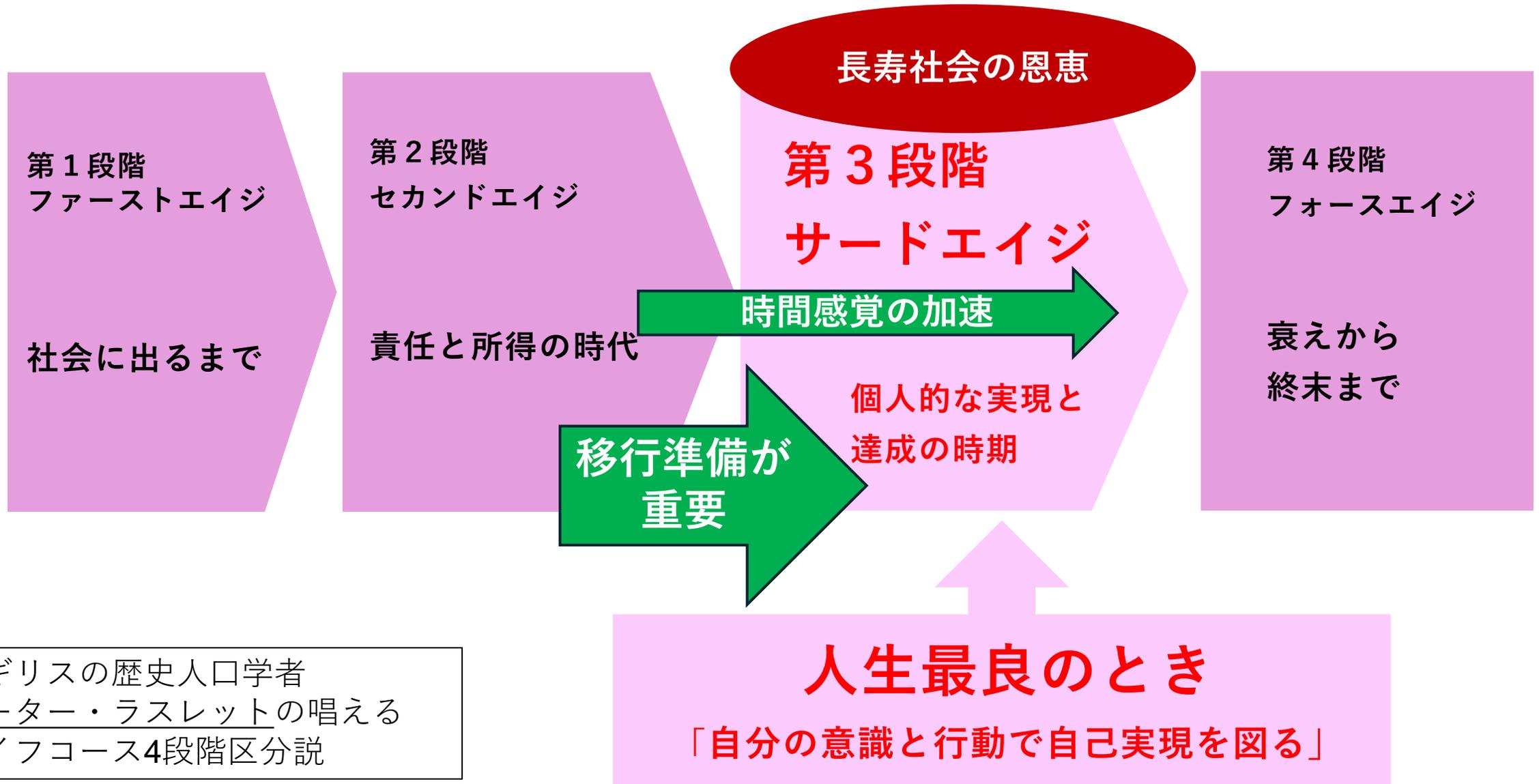
「50～60歳代会社員のキャリアチェンジのプロセス（老年学雑誌14号）」

■ オマケ 川崎アカデミーダンスサークル会員 JDSF（日本ダンススポーツ連盟）競技選手



①

サードエイジ「人生最良の時」の出現



イギリスの歴史人口学者
ピーター・ラスレットの唱える
ライフコース4段階区分説

当日の会場風景

