

定年は、  
終わりではなく  
始まりです。

自分のこと半分、  
社会のこと半分。

限定20名!  
トライアル校  
開催します!

定年後の生き方・暮らし方・楽しみ方を考える

## 湘南「ライフデザイン」スクール

定年後、何から始めたらよいか迷っている方、  
趣味やライフワークを見つけたい方、  
新たな気づきを通じて、自分自身を見つめ直したい方、  
社会に役立つ活動を始めたい方。  
そんな方々に向けて、ともに学び合い、  
つながり合える場を、来年春に湘南に開校します。

本格開始に先駆けて、  
トライアル校を開校します!

ぜひお気軽に  
お申し込みください!



NPO法人  
シニアも社会を支える国へ

Senior mo Shakai wo Sasaeru Kuni He

『健康』も『お金』も、そして心の豊かさも  
人生100年時代の生き方を考える

ジェロントロジー(老年学)\*を学ぶ

\*ジェロントロジー：年齢を重ねると変化する①身体②暮らし③  
社会との関わりを体系的に学ぶ学問。豊かな暮らしをするための  
基礎知識を提供。

地元の歴史・文化・人を知る

これからの悩みの意見交換『死生観』『終の棲家』

地域・社会との新しい関係構築

人生後半のライフデザイン作成

### トライアル校概要

期 間 2025年9月24日(水)～10月29日(水)  
毎週水曜日10時～14時30分 ※10月22日のみ16時終了

回 数 全6日間 12講座 受講料 6,000円

場 所 藤沢市ふじなみ交流会館 (小田急藤沢本町 徒歩5分)

定 員 20名 / クラス 対 象 60代男女

# 人生100年時代の「生き方を考える」学校

## 予定カリキュラム

(2026年度予定内容)

### 基本プログラム

- ジェロントロジー入門 ~基本知識の習得~
- 自己の振り返り
  - ①内観(自己の棚卸し)
  - ②Wishノート/お世話になった方
- 今・未来の環境認識 ~自分の可能性を探る~
  - ①地域と自分
  - ②社会との関わりをどう維持するか
  - ③今後の社会環境変化を理解する
- ライフプラン完成
  - ①短期 / 中期 / 長期計画
  - ②自分の居場所の発見
- お役立ちの実践
  - ①新しい仲間と一緒に
  - ②ライフワークの発見

### 掘り下げプログラム

#### 暮らし方

#### 生活に必要な知恵

- ①リスクを減らす(防犯・防災・詐欺)
- ②便利な道具(AI・IT・ロボット)
- ③お金の話、社会保障

#### 楽しみ方

#### 生活を豊かにするもの

- ①日本の伝統文化
- ②芸術(音楽・美術)
- ③衣食住の文化を見直してみる

#### 生き方

#### 深く考えるきっかけ

- ①仏教・神道
- ②哲学
- ③偉人・先人の言葉等

## トライアル校授業内容例

ジェロントロジー入門(人生100年時代の基礎知識)  
『年をとるとどうなるの?~加齢変化の実態と対策』  
ニッセイ基礎研究所 上席研究員 前田展弘氏  
(東京大学高齢社会総合研究機構 客員研究員)

定年はゴールじゃない『地域のコミュニティづくりを  
プロデュースして藤沢市の食文化に貢献』  
BOOKで「食と学び」のコミュニティをつくる会  
-“おいしいサステナ文庫”でつながるうー 代表 尾島浩一氏

『好きな事をして生きる』  
駄菓子屋ROCK 代表取締役 谷口齋隆氏

『死生観をともに考える』  
医療法人 中條病院理事長 高橋宏和氏

ライフデザイン作成 『短期・中期・長期で考える!』

『今から考えるシニアのリスク』  
ALSOK株式会社 湘南支社 米山テレサ氏

『やっぱりお金は大事!』  
社会保険労務士・1級FP 古川幸一郎氏

『日本の美術史 振り返り!ここが面白い』  
茅ヶ崎市美術館 館長 小川稔氏

あなたの隣のAI『AIは恋をするか?感情と知能の境界線』  
株式会社システムステーション 代表取締役 辻彰彦氏

『終の棲家をデザインする:人生100年時代の住まいのかたち』  
パナソニックホームズ株式会社 榎本克彦氏  
エキスパートプランナー/ファイナンシャルプランナーAFP

## 本校概要

来年春に .....  
開校を予定しています!



期間	1年間(2026年4月~2027年3月)
対象	60歳代の男女
クラス	週1回(火曜コース・金曜コース)午前・午後の2講座
定員	30名/クラス
場所	茅ヶ崎市
受講料	16,000円/月(1講座あたり2,000円)

## 要チェック!

### クラウドファンディングも 予定しています!

プラットフォーム  
「For Good」にて  
2025年  
10月開始予定

人生100年時代の  
生き方を学び直す

シニア向け  
LIFE DESIGN  
SCHOOL



\*クラウドファンディングとは、インターネットを通じて、個人や団体が資金を必要とするプロジェクトを立ち上げ、不特定多数の人々から少額ずつ資金を募る仕組みです。

NPO法人  
シニアも社会を支える国へ

Senior mo Shakai wo Sasaeru Kuni He

2025年9月開始のトライアル校について  
お申込・お問い合わせはこちら

contact@ssskh.org