

# セカンドライフの顔

第1回

問い合わせ  
市民協働課 ☎55-2701



▲望月さんと近所の子どもたち

セカンドライフを応援します  
セカンドライフ相談室  
事務局…一般社団法人まちの遊民社  
☎(51) 11112

「セカンドライフ」は主に、定年退職後や子育て後など第2の人生を指します。このコーナーでは、セカンドライフを楽しんでいる還暦世代の人を紹介いたします。

第1回目は、望月和仁さん(夢原)。退職後は、区長・自主防災会長として地域で活躍したり、視覚障害者の卓球サポートをしたりと、精力的な毎日を送っています。

セカンドライフを楽しむためのヒントはどこにあるのでしょうか。

**家族に応援されながら、交流の場づくりを**

私は先月、駄菓子屋を始めました。きっかけは、妻から盛んに勧められたことです。身近な人の応援が、新しいことを始める決心につながりますね。

この駄菓子屋を通して、人と人との交流の場が提供できればと思っています。私自身、いろいろな人とふれあえて楽しいですよ。同世代の皆さんも同じように思っている人が多いのではないかと思います。どうせやるなら楽しくやらなきゃ！一緒にセカンドライフを楽しみましょう。

## ●りぷす富士 各種教室●

ラ・ホール富士 ☎53-4300		温水プール ☎36-2131		富士市交流センター ☎65-5523	
教室名	とき	教室名	とき (各計10回)	教室名	とき
①自筆の年賀状をパソコンで作成(筆ぐるめ)	10月1日からの毎週金曜日 19:00~21:00 計12回	①エイジケアスタイルアップ	9月30日からの毎週木曜日 19:00~20:30	①ヨガ・エクササイズ	10月12日からの毎週火曜日 ① 9:00~10:30 ②10:30~12:00 ③18:30~20:00 ④20:00~21:30 各計10回
②やすらぎの香りの中でヨガ	10月5日からの毎週火曜日 ①10:00~11:30 ②19:00~20:30 各計20回 10月8日からの毎週金曜日 10:00~11:30 計20回	②ボディシェイプアップ	10月4日からの毎週月曜日 19:00~20:30		10月13日からの毎週水曜日 10:30~12:00 計10回
③親子で楽しもうリトミック	10月6日からの水曜日 ① 9:30~10:15 ②10:20~11:05 ③11:10~11:55 各計6回	③硬式テニス	10月5日からの毎週火・金曜日 10:00~11:30		10月15日からの毎週金曜日 20:00~21:30 計10回
④エクセル&ワード2007入門	10月7日からの毎週木曜日 19:00~21:00 計20回	④ほのぼの健康体操	10月6日からの毎週水曜日 ① 9:30~10:30 ②10:40~11:40		②エイジングケア・エクササイズ
⑤絵手紙作成	10月7日からの毎週木曜日 10:00~12:00 計10回	⑤エアロビクス・午前	10月7日からの毎週木曜日 10:00~11:30	③キッズダンスエアロビクス	10月15日からの毎週金曜日 18:30~20:00 計10回
⑥やすらぎの香りの中でピラティス	10月8日からの毎週金曜日 19:00~20:30 計20回 10月14日からの毎週木曜日 10:00~11:30 計20回	⑥フィットネスボール体操	10月8日からの毎週金曜日 10:00~11:30	④コンテナガーデン	10月19日(火) 13:30~15:00
⑦フラダンス	10月12日からの毎週火曜日 19:00~20:30 計20回	⑦エアロビクス・夜間	10月8日からの毎週金曜日 19:00~20:30		
⑧すてきな体づくり~代謝UPトレーニング	10月13日からの毎週水曜日 9:30~11:00 計10回	⑧水中エアロビクス・夜間	10月8日からの毎週金曜日 19:00~20:30		
⑨エアロビクス	10月13日からの毎週水曜日 ①10:00~11:30 ②19:00~20:30 各計10回	⑨ボディコンディショニング	10月12日からの毎週火曜日 10:00~11:30		
⑩リフレッシュピクス	10月14日からの毎週木曜日 19:00~20:30 計20回	⑩ヨガ	10月12日からの毎週火曜日 19:00~20:30		
		⑪キッズダンスエアロビクス	10月16日からの毎週土曜日 10:00~11:30		
		⑫水中エアロビクス・午前	10月18日からの毎週月曜日 10:00~11:30		

※申し込みについて詳しくは、ラ・ホール富士へお問い合わせください。

※申し込みについて詳しくは、④~⑥は市立富士体育館(☎53-0900)へ、それ以外は温水プールへお問い合わせください。

申し込み/9月13日~19日に、直接またはFAX・はがきに教室名、住所、氏名、年齢、生年月日、電話番号を記入し、〒416-0915 富士町20-1 富士市交流センターへ ☎65-5538

※詳しくは、富士市交流センターへお問い合わせください。