

一般社団法人 ビューティフル エージング協会 (BAA)

## マイライフデザイン研修 第7日目 (5月11日)

急激に変化し予測が困難な現代は、個人が自律的に自分らしい充実した人生(働き方・生き方)を考え、決めていく時代です。長い人生において、今までの自分自身を振り返り、これからのキャリアを自ら選び取り、実践してみませんか。

「悠々自適」って  
たいくつだな...

自分に合った  
仕事はあるの  
だろうか？



今日は家族以外  
と「しゃべって」い  
ないな？

定年になったら  
急に「さびしく」  
なったな...

こんな漠然とした不安(問題)を、解決できる課題に変えて自分らしいライフデザインを作りませんか。

【日 時】 5月11日(土) 14:00~16:00

【講師紹介】 松倉 壯典 生きがづくりパートナー



建設機械メーカーで経理、営業、マネージメント、人材育成に携わり、定年再雇用後、キャリアコンサルタントとして現在埼玉しごとセンターでキャリア相談員、セミナー講師を務めています。年間延べ1000人近くと面談し、約20数回のセミナー講師に取り組んでいます。東京しごとセンターや三鷹ネットワーク大学で主にシニア向け講師の経験もあります。

【講座名】 ミドル・シニアのストレスマネジメント

【講座概要】 終わりの見えないウクライナやガザでの戦争、低迷する日本経済、目まぐるしく進展するデジタル技術などシニアを取り巻く環境は激変しています。そんな中、様々なストレスに囲まれ働きずらさや生きずらさを感じて暮らしている方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。人生100年時代、ストレスフリーで、より自分らしく、豊かなライフキャリアを謳歌できるよう、ストレス対処法(7つの習慣)を通し、皆さんと共に考えたいと思います。

☆ 開催方法:オンライン開催 申込された方には、URLをご連絡します

☆ 参加費:残2講座受講5,000円(会員4,000円):1講座受講2,500円(会員2,000円)

☆ 申込:hanawa@baa.or.jp 埜 [又はooba@baa.or.jp](mailto:ooba@baa.or.jp) 大庭

こちらからも申込できます👉

[BAAマイライフデザイン研修申込書\(第7日目\) \(google.com\)](#)

【次回の案内】6月8日(土) 14:00~16:00

講師:大庭 和夫 KNR大庭FP事務所 代表

講座名:人生100年時代のマネープランの必要性

内容:年金・資産形成・相続など幅広い視点から対策を考える