

コロナ禍の 生涯現役とキャリア設計

人生100年時代を迎えています。同時にコロナ禍の日々の変化の中でどのように年を重ねるのが改めて大切なテーマであることが浮かび上がってきました。これまでに培った経験・スキル、取り巻く環境について整理し、生涯現役を実現するためのポイントを解説します。

仕事

リタイアを肯定的・積極的に捉える

人間
関係

お金

生きがい



第1回 11/30 火 老齢年金の知識と生涯現役

講師：日本年金機構 鶴舞年金事務所 お客様相談室 担当職員
講師：キャリアコンサルタント 鈴木 明子

第2回 12/7 火 社会的サポートとシニアスキル

講師：キャリアコンサルタント 鈴木 明子

第3回 12/14 火 シニアのキャリアデザイン

講師：キャリアコンサルタント 鈴木 明子

2021年11月30日～12月14日(火) 14:00～16:00(全3回)

定員 20人

会場 イ〜ブルなごや 第4集会室

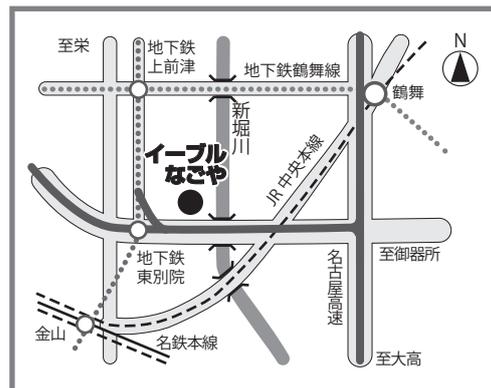
受講料 無料

託児 定員10人・実費120円

申込み方法 裏面 申込方法①を参照ください



講座URL <https://e-able-nagoya.jp/lec/15459/>



イ〜ブルなごや(名古屋市 男女平等参画推進センター・女性会館)

〒460-0015 名古屋市中区大井町7番25号

TEL 052-331-5288 FAX 052-322-9458 ホームページ <http://e-able-nagoya.jp/>

開館時間…9:00～21:00(日曜・祝休日は17:00まで) 休館日…毎月第3木曜日、年末年始

※都合により講座の中止及び日程・内容・講師等が変更になる場合があります。
※傷害保険等の設定をしておりません。必要な方は各自でご加入ください。

講座番号 T-8

地下鉄 名城線「東別院」下車①番出口 東へ徒歩3分
市バス 金山26系統「大井町」バス停前、
昭和巡回系統「大井町」バス停前

イーブルなごや 令和3年度 後期講座

9/28 (火) 申込締切の主催講座		
J-8	【なごや女性カレッジ】【金城学院大学連携講座】女性の食生活をデザイン	10月12日～11月9日 (火) 10:30～12:00 (5回)
J-9	難聴者等支援ボランティア養成講座 2	10月13日～11月10日 (水) 10:00～12:00 (4回)
J-10	託児ボランティア養成講座 2	10月15日～11月5日 (金) 10:00～12:00 (4回)
J-11	ママの笑顔を増やしたい！ ～家族のハッピーライフをめざして～	10月18日～11月15日 (月) 10:00～12:00 (5回)
T-6	【しゃべり場】就職氷河期世代の非正規シングル女性	11月26日～1月7日 (金) 18:30～20:00 (5回)
T-7	恋愛とデートDV ～愛は傷つけない～	11月27日～12月18日 (土) 14:00～16:00 (4回)
T-8	コロナ禍の生涯現役とキャリア設計	11月30日～12月14日 (火) 14:00～16:00 (3回)

12/14 (火) 申込締切の主催講座		
T-9	3級ファイナンシャル・プランニング技能士入門講座	1月18日～3月22日 (火) 18:30～20:00 (10回)
J-12	思いを伝えるって大切！ ～コミュニケーションで広がるワタシの世界～	1月19日～2月16日 (水) 10:00～12:00 (4回)
J-13	「女性」を通してみる日本の歴史	1月24日～2月21日 (月) 10:00～12:00 (5回)
J-14	心のアンテナでキャッチ ～複合差別から考える人権問題～	1月28日～3月11日 (金) 10:00～12:00 (5回) 第1回は10:30～12:00
T-10	パパの離乳食教室 ～パパにできること～	1月29日～3月19日 (土) 10:00～12:00 (3回)
C-1	自分のためのマインドケア ～秘伝！チャ・チャ・チャの法則～	1月31日～2月14日 (月) 14:00～16:00 (3回)
K-2	職場復帰準備セミナー2 <夫婦参加> ～それぞれのキャリアと家事・育児の役割分担の戦略会議～	2月6日 (日) 13:30～16:00 (1回)
J-15	未来を拓く！ ～理系分野の女性参画～	2月8日～2月22日 (火) 10:00～12:00 (3回) 第1回は10:30～12:00
T-11	女性をはじめ誰もが安心してできる私たちの避難生活を考えましょう！	2月12日・2月19日 (土) 14:00～17:00 (2回)
T-12	準備が大事！オトコの介護を考える	2月16日～3月9日 (水) 14:00～16:00 (3回)
K-3	職場復帰準備セミナー3 ～「もしも」を乗り切るための「見方」と「味方」～	2月25日 (金) 13:00～15:30 (1回)



●往復はがき（または封書）、窓口、インターネット（<http://e-able-nagoya.jp/>）いずれかでお申し込みください。

複数の講座に申し込みいただけますが、1講座につき1人1回のみ有効。

※封書での申込は、申込者の住所と名前を記入した返信用郵便はがきを1講座につき1枚、同封してください。

※窓口での申込は、申込者の住所と名前を記入した返信用郵便はがきを1講座につき1枚、持参してください。

※往復はがきと窓口での申込は締切日必着、インターネットでの申込は、締切日の17:30まで受け付けます。

[往復はがき 往信面記載事項] ①希望講座名（講座番号） ②〒住所 ③お名前（ふりがな） ④性別・年代 ⑤電話番号

⑥子どもの名前・生年月日（託児希望者のみ） ⑦必要なサポート（障がいのある方のみ）

※申込締切後、定員に満たない講座は、電話（052-331-5288）、窓口、インターネット（<http://e-able-nagoya.jp/>）で受け付けます。

公開講座（事前申込不要、当日先着順受付）		
E-7	【なごや環境大学共育講座】毎日の暮らしに工夫！～身近で感じるエコチカラ～	10月17日 (日) 14:00～15:30 (1回)
E-8	あなたたちは何にでもなれる ～ジェンダー・ニュートラルなおもちゃで伝えるメッセージ～	12月4日 (土) 10:30～12:00 (1回)
E-9	ヘレーネ・クレラー＝ミュラー 美術館設立にかけた夢	1月15日 (土) 14:00～15:30 (1回)
E-10	生きづらさはどこから来るの？ ～発達障がいのある人からのメッセージ～	1月28日 (金) 10:30～12:00 (1回)
E-11	未来を拓く女性の子カラ ～航空宇宙開発の現場から～	2月8日 (火) 10:30～12:00 (1回)
E-12	アメリカン・コミックスにみる女性キャラクター	3月19日 (土) 14:00～15:30 (1回)

●詳細は、「イーブルなごや 講座のご案内 令和3年度後期」またはホームページ（<http://e-able-nagoya.jp/>）をご覧ください。

（キリトリ線）

公開講座 参加票

公開講座にご参加される方は、参加票をご記入の上、会場受付にご提出ください。

新型コロナウイルス感染の追跡調査にご協力をお願いします。

※新型コロナウイルス感染症の感染者が発生した場合に限りご連絡しますので、連絡のつく電話番号もしくはメールアドレスをご記入ください。

お名前	
ご連絡先	

イーブルなごや（名古屋市 男女平等参画推進センター・女性会館）

住所：〒460-0015 名古屋市中区大井町7番25号 電話番号：052-331-5288 FAX番号：052-322-9458

開館時間：9:00～21:00（日・祝休日は9:00～17:00） 休館日：毎月第3木曜日、年末年始（12/29～1/3）

アクセス：【地下鉄名城線】「東別院」下車1番出口から東へ徒歩3分 【市バス】金山26系統または昭和巡回系統「大井町」バス停前