

# 老齢年金の正しい知識と 75歳までの働き方

年金って実際どうなの？  
退職後の暮らし？



人生100年時代を迎える中、生涯現役活躍が  
求められる時代になりつつあります。  
「年金の受給方法」と「働く」ということを  
もう一度見直し、高齢者・事業者・家族や地域の  
三方よしを目指して、  
ありがたい姿を考えていきましょう。

なるほど  
そんな方法も!?



## 第1回 2/25 ㊦ 老齢年金の正しい知識と 早期退職・退職後の働き方のポイント

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  
キャリアカウンセラー 豊岡 敬子

## 第2回 3/3 ㊦ 100歳になっても生活できますか？

講師：株式会社家計の総合相談センター 西部 正巳

## 第3回 3/10 ㊦ 働く(ボランティア・起業含む)ことで得られること

講師：キャリアカウンセラー 豊岡 敬子

2020年2月25日～3月10日(火)14:00～16:00(全3回)

**定員** 20人(男性) **会場** イーブルなごや 第4集会室

**受講料** 1,500円 **託児** 定員20人・実費120円

**申込み方法** 裏面 申込方法②を参照ください

**講座URL** <https://e-able-nagoya.jp/lec/10351/>



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)

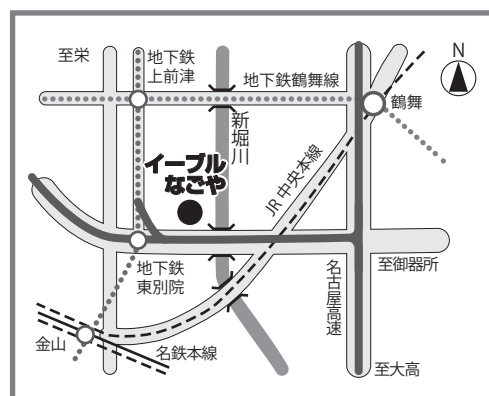
〒460-0015 名古屋市中区大井町7番25号

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-11



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 2019年度 後期講座

| 追加募集中の講座 |                                     |                                                              |
|----------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| J-8      | なりたいワタシへのヒント                        | 10/15～11/19 (火) 10:00～12:00 (5回)                             |
| J-9      | 託児ボランティア養成講座 2                      | 10/18～11/8 (金) 10:00～12:00 (4回)                              |
| T-6      | セクシュアル・ハラスメントは、お断り！                 | 10/19～11/2 (土) 14:00～16:00 (3回)                              |
| J-10     | 点訳ボランティア入門講座 2                      | 10/21～11/18 (月) 10:00～12:00 (4回)                             |
| J-11     | 映画に見る女性像                            | 10/23～11/20 (水) 10:00～12:00 (4回)                             |
| L-3      | イーブルなごや 女性起業家交流会                    | 10/27 (日) 13:30～16:00 (1回)                                   |
| L-4      | 映画「女を修理する男」～スマホの向こうに見える女性への暴力～      | 11/9 (土) 13:30～16:00 (1回)                                    |
| J-12     | スポーツと女性の活躍                          | 11/15～12/13 (金) 10:30～12:00 (4回)                             |
| L-5      | マインドフルネス体験講座 ～家庭・職場におけるストレスマネジメント～  | 11/16(土) 14:00～16:30 (女性限定)<br>11/23(土・祝) 14:00～16:30 (男性限定) |
| T-7      | 自分も相手も大切にするレッスン                     | 11/30～12/14 (土) 14:00～16:00 (3回)                             |
| C-1      | 育休中のパパ・ママ集まれ！ ～子育てもキャリアも大事にしたいあなたに～ | 12/3～12/17 (火) 10:00～12:00 (3回)                              |
| T-8      | 【しゃべり場】非正規（派遣・パート・契約など）で働くシングル女性編3  | 12/4～1/15 (水) 19:00～20:30 (4回)                               |
| R-3      | 判例から学ぶハラスメント防止研修                    | 12/11 (水) 14:00～16:00 (1回)                                   |



- 電話（052-331-5288）、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。  
（託児申込は開催日1週間前まで）  
★L-5について、女性の方は11/16(土)、男性の方は11/23(土・祝)の参加となります。

| 12/10（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                              | 1/14～3/24 (火) 19:00～20:30 (10回)                     |
| J-13              | 医食で知るワタシの健康                                           | 1/15～2/19 (水) 10:00～12:00 (5回)                      |
| J-14              | ココロでみつめた「家族」～私もあなたも幸せになるヒント～                          | 1/18～2/14 (土・金) 10:00～12:00<br>1回目は13:30～15:00 (5回) |
| L-6               | 映画「ナチュラルウーマン」～セクシュアル・マイノリティについて考えましょう～                | 1/25 (土) 13:30～15:50<br>交流会～17:00 (1回)              |
| T-10              | 問題解決が上手になる極意                                          | 1/31～2/14 (金) 14:00～16:00 (3回)                      |
| J-15              | 【なごや女性カレッジ】【金城学院大学連携講座】ストレスを低減し心を健康に ～しっかり学ぶマインドフルネス～ | 2/4～3/10 (火) 10:30～12:00 (5回)                       |
| K-3               | 職場復帰準備セミナー3 ～もしもの事態をシミュレーションしよう～                      | 2/21 (金) 10:00～12:30 (1回)                           |
| T-11              | 老齢年金の正しい知識と75歳までの働き方                                  | 2/25～3/10 (火) 14:00～16:00 (3回)                      |
| R-4               | チームビルディングで良くなるロジカルシンキング                               | 2/29 (土) 14:00～17:00 (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。  
※封書での申し込みは、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。  
※窓口での申し込みは、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し込みは締切日必着、インターネットでの申し込みは、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）  
★L-6の交流会に参加希望の方は、①希望講座名とともに「交流会」をご記入ください。  
※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-5                  | 【名古屋市博物館共催】伊勢湾台風と女性たち                       | 10/15 (火) 14:00～15:30 (1回) |
| E-7                  | 女性とスポーツの歴史                                  | 11/15 (金) 10:30～12:00 (1回) |
| E-8                  | 「いま」を読み解く 工学分野から男女共同参画社会を考える                | 11/16 (土) 10:30～12:00 (1回) |
| E-9                  | 【なごや環境大学共催講座】減らそう食品ロス「きちんと、ごちそうさま」で未来につなごう！ | 12/9 (月) 14:00～15:30 (1回)  |
| E-10                 | 部落差別「家族」の思い ～子ども達への取材から見えたこと～               | 1/18 (土) 13:30～15:00 (1回)  |
| E-11                 | 【名古屋市美術館共催】岸田劉生の世界 ～麗子像を中心に～                | 1/20 (月) 14:00～15:30 (1回)  |
| E-12                 | 【名古屋市博物館共催】やなせたかしとアンパンマン展                   | 2/12 (水) 14:00～15:30 (1回)  |

●詳細は、「イーブルなごや 講座のご案内 2019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。

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：【地下鉄名港線】東別院下車1番出口から東へ徒歩3分 【市バス】金山26系統または昭和通回系統「大井町」バス停前

※この印刷物は古紙/パルプを含む再生紙を使用しています。