

# あなたにとっての生きがいとは何ですか？ —人生100年時代 自分らしく過ごす—

## 講演の内容

年齢を重ねていく中で、自分らしい生活を過ごすためにできることとは何でしょうか。日常生活の中には日々あたり前に過ごしていることが生きがいに繋がっていることも多いとされています。生活の質を高めるために「役割」を担うことや「仕事」をすること、「社会活動」に参加すること、「余暇」を楽しむことなどが日常生活から得られる「生きがい」であるとの調査などを紹介します。日常生活の中で、心豊かに過ごすためにできることを一緒に考えてみませんか。

講師 放送大学茨城学習センター客員教授  
茨城キリスト教大学教授



辻 容子 氏

日時 6月19日(土)  
14:00~16:00

会場 三の丸市民センター  
一階ホール

受講申込: お電話にて放送大学茨城学習センターに直接お申し込みください。  
TEL : 029-228-0683

定 員: 40人(先着順)

申込締切: 6月12日(土)

その他: 来場の際は、マスクの着用をお願いいたします。

※できるだけ公共交通機関をご利用願います。

お車の場合は、三の丸庁舎(旧県庁舎)駐車場をご利用ください。

主 催 放送大学茨城学習センター TEL : 029-228-0683

茨城県立図書館

TEL : 029-221-5569 Eメール : info@lib.pref.ibaraki.jp