

自分のこと半分、
社会のこと半分。

定年は、
終わりではなく
始まりです。

限定20名!
トライアル校
開催します!

定年後の生き方・暮らし方・楽しみ方を考える

湘南「ライフデザイン」スクール

定年後、何から始めたらよいか迷っている方、
趣味やライフワークを見つけたい方、
新たな気づきを通じて、自分自身を見つめ直したい方、
社会に役立つ活動を始めたい方。
そんな方々に向けて、ともに学び合い、
つながり合える場を、来年春に湘南に開校します。

**本格開始に先駆けて、
トライアル校を開校します!**



NPO法人
シニアも社会を支える国へ
Senior mo Shakai wo Sasaeru Kuni He

**『健康』も『お金』も、そして心の豊かさも
人生100年時代の生き方を考える**

ジェロントロジー(老年学)*を学ぶ

*ジェロントロジー：年齢を重ねると変化する①身体②暮らし③
社会との関わりを体系的に学ぶ学問。豊かな暮らしをするため
の基礎知識を提供。

地元の歴史・文化・人を知る

これからの悩みの意見交換『死生観』『終の棲家』

地域・社会との新しい関係構築

人生後半のライフデザイン作成

トライアル校概要

期 間 2025年9月24日(水)～10月29日(水)
毎週水曜日10時～14時30分 ※10月22日のみ16時終了

回 数 全6日間 12講座 受講料 6,000円

場 所 藤沢市ふじなみ交流会館 (小田急藤沢本町 徒歩5分)

定 員 20名 / クラス 対 象 60代男女

人生100年時代の「生き方を考える」学校

予定カリキュラム

(2026年度予定内容)

基本プログラム

- ジェロントロジー入門 ～基本知識の習得～
- 自己の振り返り
 - ①内観(自己の棚卸し)
 - ②Wishノート/お世話になった方
- 今・未来の環境認識 ～自分の可能性を探る～
 - ①地域と自分
 - ②社会との関わりをどう維持するか
 - ③今後の社会環境変化を理解する
- ライフプラン完成
 - ①短期 / 中期 / 長期計画
 - ②自分の居場所の発見
- お役立ちの実践
 - ①新しい仲間と一緒に
 - ②ライフワークの発見

掘り下げプログラム

暮らし方

生活に必要な知恵

- ①リスクを減らす(防犯・防災・詐欺)
- ②便利な道具(AI・IT・ロボット)
- ③お金の話、社会保障

楽しみ方

生活を豊かにするもの

- ①日本の伝統文化
- ②芸術(音楽・美術)
- ③衣食住の文化を見直してみる

生き方

深く考えるきっかけ

- ①仏教・神道
- ②哲学
- ③偉人・先人の言葉等

トライアル校授業内容例

ジェロントロジー入門(人生100年時代の基礎知識) 『年をとるとどうなるの?～加齢変化の実態と対策』

ニッセイ基礎研究所 上席研究員 前田展弘氏
(東京大学高齢社会総合研究機構 客員研究員)

定年はゴールじゃない『地域のコミュニティづくりを プロデュースして藤沢市の食文化に貢献』

BOOKで「食と学び」のコミュニティをつくる会
ー“おいしいサステナ文庫”でつながろうー 代表 尾島浩一氏

『好きな事をして生きる』

駄菓子屋ROCK 代表取締役 谷口齋隆氏

『死生観をともに考える』

医療法人 中條病院理事長 高橋宏和氏

ライフデザイン作成『短期・中期・長期で考える!』

『今から考えるシニアのリスク』

ALSOK株式会社 湘南支社 米山テレサ氏

『やっぱりお金は大事!』

社会保険労務士・1級FP 古川幸一郎氏

『日本の美術史 振り返り!ここが面白い』

茅ヶ崎市美術館 館長 小川稔氏

あなたの隣のAI『AIは恋をするか?感情と知能の境界線』

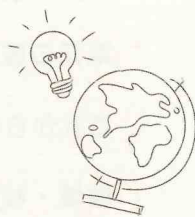
株式会社システムステーション 代表取締役 辻彰彦氏

『終の棲家をデザインする:人生100年時代の住まいのかたち』

パナソニックホームズ株式会社 榎本克彦氏
エキスパートプランナー/ファイナンシャルプランナーAFP

本校概要

来年度に
開校を予定しています!



期 間	1年間(2026年4月～2027年3月)
対 象	60歳代の男女
クラス	週1回(火曜コース・金曜コース)午前・午後の2講座
定 員	30名/クラス
場 所	茅ヶ崎市
受講料	16,000円/月(1講座あたり2,000円)

要チェック!

クラウドファンディングも 予定しています!

プラットフォーム
「For Good」にて
2025年
10月開始予定

人生100年時代の
生き方を学び直す

シニア向け
LIFE DESIGN
SCHOOL



*クラウドファンディングとは、インターネットを通じて、個人や団体が資金を必要とするプロジェクトを立ち上げ、不特定多数の人々から少額ずつ資金を募る仕組みです。

NPO法人
シニアも社会を支える国へ

Senior mo Shakai wo Sasaeru Kuni He

2025年9月開始のトライアル校について
お申込・お問い合わせはこちら

 contact@ssskh.org