

2023年11月 BAAシニアセミナー（オンライン）ご案内

人生100年時代、世界に例をみない急激な少子高齢化が進んでいるわが国では、社会・経済・生き方が急速に変わりつつあります。学びを始めるには年齢は関係ありません。同世代を生き抜いて来たシニアの方が楽しく学ぶ場です。これからの充実した人生を過ごすための情報を提供いたします。

11月テーマ：【シニアのストレスマネジメント】

～変化の激しい社会をストレスフリーで乗り切りましょう！～

【講座概要】

3年にわたるコロナ禍、終わりの見えないウクライナ戦争、低迷する日本経済、目まぐるしく進展しているIT技術など私たち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、働きづらさ、生きづらさを感じて生活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、ストレスのメカニズムや対処方法（7つの習慣）を通して皆さんと共に考えたいと思います。

☆ 日 時：11月8日（水）15：00～16：30

☆ 開催方法：オンライン（ZOOM）で開催します。

☆ 参加費：会 員 1,000円/回、非会員 1,500円/回 料金は前納でお願いします。

振込先 三菱UFJ銀行 虎ノ門支店（普）口座番号 0696750

みずほ銀行 東京営業部（普）口座番号 4114807

三井住友銀行 日比谷支店（普）口座番号 5918396

ゆうちょ銀行 口座記号：00110-8 口座番号：571691

口座名 一般社団法人ビューティフルエージング協会

☆ 参加方法：事前に招待メールをご連絡しますので、自宅のパソコンから参加して頂きます。

（ZOOMでの参加方法が不明の方・初めての方は事前に説明致します。）

（事務局担当：大庭：ooba@baa.or.jp までご連絡下さい）

☆ 講 師：松倉 壯典 先生【キャリアコンサルタント、ストレスマネジメントファシリテーター】

【自己紹介】



建設機械メーカーで経理、総務人事、営業、マネジメント、教育研修に携わり、退職後埼玉県支援機関である女性キャリアセンターを経験後、同埼玉しごとセンターでミドルシニアを対象に就職相談やセミナー講師を担当し現在勤務中です。

・・・・・・・・ BAAシニアセミナー申込書 ・・・・・・・・

お申込先メール：ooba@baa.or.jp（大庭）までご連絡ください。

こちらからも申込できます⇒ <https://onl.sc/NGcMjTu>



2023 年度シニアセミナー予定表

月	日	講師	テーマ	講座概要
4	12	荒武 誠	金融運用市場状況	ドル・円相場の変動要因と今後の為替相場見通しを解説
5	10	春田 信義	独学勉強法	技術進歩が加速化している時代では、常に新しい知識を WEB 等で吸収する方法を解説
6	14	池上 義雄	遺言作成	遺言の作成に特化し、その限界をどのようにクリアしていくかを考え家族信託等の活用を考える
7	12	濱田 俊	音楽の楽しみ方	音楽のジャンルにとらわれず作曲家、曲の背景などを掘り下げ音楽の楽しみを深める
8	9	森 里華	思春期の子供・孫とのコミュニケーション	思春期の特徴（心・体・脳）、取り巻く環境を踏まえたうえで、どのようなコミュニケーションをとっていけばよいかを一緒に考えます。
9	13	山田 清美	気功法を意識しながら楊名時太極拳を楽しむ	楊名時太極拳を始めて 35 年を過ぎ、師範として指導に当たっています。腹式呼吸・体幹・気功を意識してする太極拳は、心身共に健康を維持するのに役立ちます。
10	11	春田 信義	アドラー心理学	人間の苦悩はすべて対人関係から生まれるものであると主張して、自身の「個人心理学」を提唱した。
11	8	松倉 壯典	ストレスマネジメント	・ストレスのセルフケア（全年代対象） ・ストレスのメカニズム（モデル）と具体的な対処法について考える
12	13	浦田健一郎	公的年金の将来は大丈夫か	現役世代が支える公的年金制度は、現役人口の減少で支えられなくなっている。制度の在り方を考える。
1	10	埴 猛	認知症になっても困らないために！	認知症者とのコミュニケーション
2	14	甲斐幸一郎	生涯現役を目指すために「ライフデザイン・アドバイザーの提言」	シニア世代のキャリアプラン作成では、100歳も意識した自己分析が必要です。
3	13	天野 富夫	幸福度を上げるために	幸福度を上げるためのキャリアプラン

※ 講師は全員ライフデザイン・アドバイザーです。

※ テーマ・講座概要は多少変更になる可能性があります。