

ステップ

～あなたの“何かしてみたい”がかたちになりました～

定年を間近に控えて、また定年を迎えた今、あらためて自分自身の歩みを振り返ったり、これからのライフプランを考えてみたりすることはありますか？

これからは仕事中心だった生活から、自分自身の“想い“を中心に据えた活動への取組みが可能になります。



学生時代とは異なる「学び」や「スポーツ」、「地域の活動」や「ボランティア活動」など…。そんな様々な“想い”を“かたち”にするためのファーストステップとして、セカンドライフ情報誌「ステップ」は生まれました。

これまで身につけてきた経験や技能を活かして、

次なるステージへ踏み出してみませんか。

板橋区には、人や地域につながるための活動がたくさんあります。
例えば...

●目次●

1 やってみよう！

～活動紹介～

- 自然・公園
- 環境・美化
- 防災・住民自治
- 観光・もてなし
- 子ども・教育
- 障がい者支援
- 高齢者
- サロン・グループ活動
- その他

2 見つけてみよう！

～柔軟に働ける仕事&やりがいのある
ボランティア活動～

- アクティブシニア就業支援センター
「はつらつシニアいたばし」
- 板橋区シルバー人材センター
- いたばし総合ボランティアセンター

3 準備から始めてみたい！

～ガイダンス・トレーニング、トライアル～

- シニア就労支援セミナー
- シニア世代コミュニティビジネス推進
事業
- シニアのための地域入門体験講座
- 板橋グリーンカレッジ
(高齢者大学校・大学院)
- 絵本読み聞かせ講座
- 介護予防サポーター養成講座
- 板橋区子育て支援員要請講座
- 区民防災大学

4 生涯現役に向けて

- シニア活動の意義

●セカンドライフ情報誌「ステップ」は、以下の窓口でご覧いただけます。

長寿社会推進課、区政資料室、各図書館（11館）、ボランティアセンター、
社会福祉協議会、シルバー人材センター

●こちらの二次元コードから、
区ホームページ上の電子
データ版「ステップ」をご覧
いただけます。



発行：板橋区 健康生きがい部 長寿社会推進課 シニア活動支援係

〒173-8501 板橋区板橋二丁目66番1号 電話：03-3579-2376

メールアドレス：ki-senior@city.itabashi.Tokyo.jp