

セカンドライフを考える 大人の 地域参加 準備講座

わたしのタカラを再確認
～人生の棚卸～

人生100年時代。仕事や家事のその先に、新しいつながりを。

仕事や家事などで頑張ってきた経験は、
あなたの大切なタカラ。
自分の魅力や強みを再発見する講座です。

2026

11/21[±]・12/5[±]・19[±]

場所 スワンホール

詳細は裏面をご確認ください

問い合わせ & お申込み

伊丹市立 市民まちづくりプラザ

TEL : 072-780-1234 / MAIL : icm.puraza@gmail.com

〒664-0015 伊丹市昆陽池2-1 スワンホール 1階

開館時間 午前9時～午後6時 休館日 月曜日（祝日の場合はその翌日）・年末年始

個人情報については、本講座及び「まちプラ」が実施するイベント等の情報提供のために使用し、他の目的には使用いたしません。

※画像は、伊丹市内でご活躍の団体よりいただいたものが入っております。

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



お申し込みはこちら



カリキュラム

※日程により開催時間が違いますのでご注意ください
※11/21と12/5は一日でもご参加できます。

11月21日(土) 13:30~15:30	人生の棚卸し「わたしのタカラを再確認」 これまでの人生・経験の棚卸しを行ない、「自分らしさ」を改めて整理・発見します。整理・発見した自分らしさを通じてこれから伊丹市で取り組める活動について考え、自分の行動計画を立てます。
12月5日(土) 10:00~12:00	事例紹介「わたしのタカラを育てよう」 伊丹市内で活動する市民活動団体の事例の紹介や、自治会や自治協議会についても理解を深めます。さらに、座談会方式で交流する場を設け、1日目に作成した行動計画をブラッシュアップするために役立てます。
12月19日(土) 13:30~15:30	宣言「私の地域参加」 今までの学びを振り返り、参加者同士でプランの共有と振り返りをします。その後、自分のプランを発表する修了式を行います。

講師紹介 (11月21日(土)の講座で登壇されます)

松村 裕子 氏

キャリアコンサルタント 社会保険労務士

「何かやってみたい」想いを大事に人生の節目で自分を深堀してみませんか。これまで歩んできた日々を見直していく過程で自分自身への新たな「気づき」があります。まずは自分を知ることから。あなたの中に眠る「宝物」が見つかります。

キャリアコンサルタントの視点から一人一人に合ったあなたの新たな第1歩を応援します。



事例紹介団体 (12月5日(土)の事例紹介です)

からふるいたみ☆こども ネットワーク



2022年12月発足、伊丹で子どもから大人まで誰もが安心して過ごせる居場所づくりや子育て応援を進める団体です。居場所マップや交流イベントを通じて、人と居場所をつなぎ、支え合える地域づくりを目指しています。

伊丹市の香害を考える会



『伊丹市の香害を考える会』は2024年10月に出来ました。同月、『いのちの林檎』上映会と意見交換会を開催し、仲間が増え、様々な場での話し会参加やチラシ配布で香害(化学製品による害)の啓発をしています。

NPO法人 伊丹日本語学習支援教室



外国人の日本語学習を支援する日本語教室です。日本語能力試験の受験対策や、職場・日常生活で役立つ会話、日本のルールを学び、地域で安心して暮らせる環境づくりに取り組んでいます。