

仲間とともに切り拓く、アクティブシニア活躍の場

セカンドライフファクトリー (SLF) 紹介

東大の生きがい就労研究に参加したシニアが作った法人です。地域の就労や仲間づくりの支援のために、講演会、講座、サロンなどの活動を行っています。

アクセス



柏駅東口より徒歩8分 アミューゼ柏と同じ並び市役所寄り、1階赤い看板の「はんこ屋さん 21」が目印。SLF は7階
住所・電話は下部青帯

秋の講演会、講座特集

10月から始まる四つの講演会、講座の特集です



仲間とともに切り拓く、アクティブシニア活躍の場



SLF ホームページ

セカンドライフファクトリー通信

発行者
中谷 明
一般社団法人
セカンドライフファクトリー

「大人の寺子屋」ミニ講演会シリーズの参加者募集

SLF 会員には様々な資格や経験などの「得意なこと」をお持ちの方がたくさんおられます。この「得意なこと」を活かした貴重なお話を、ミニ講演会の形でお聞きする機会を設けました。

様々な興味深いテーマで、様々な講師が毎月1回ほど登壇されます。ぜひご参加ください。

講演会は25年10月から26年3月までの全5回シリーズで、毎月1回(除く26年2月)、各回毎にテーマ、講師は違います。

日時・テーマ・講師(SLF 会員)

1回目 10月22日(水) 14:00～15:30
「知っていますか? 日常生活の中にある特許の数々」～特許の世界へはいざない～
※古市潤二

2回目 11月7日(金) 14:00～15:30
「公的機関が整備している生活に密着した安心安全な情報通信システムについて」～国と地方、組織等、電話と無線、110番システム、道路上のシステム等～
※宿谷英一

3回目 12月12日(金) 14:00～15:30
「大切な人の命を守るために」

～阪神・淡路大震災の体験を通して～
※吉田潤一

4回目 26年1月21日(水) 14:00～15:30
「AIを中心にした新技術が変える私たちの生活」
※老いてはAIに従え! 70代80代はまだまだ伸び盛り!!
※中村年雄

5回目 26年3月4日(水) 14:00～16:00
「南極観測船『宗谷』から見る昭和の歴史」 ※秋月貞造

※テーマ詳細は別送信のチラシ裏面を(参照)
場所 セカンドライフファクトリー
費用 200円(各回毎に)
※かしわフレイル予防ポイントが付与されます

申込 参加テーマをいくつでも選んだうえでお申し込みください。お申し込みの際、1回目～5回目のどのテーマの実施日に参加するか(複数可)明確にお伝えください。
(件名:大人の寺子屋申込、参加するテーマと実施日)
メール: info-slf@jcom.home.ne.jp
電話: 04-7100-8023(平日10時～12時、13時～15時)
定員 各20名(先着順)
締切日 各テーマ実施日の5日前

生涯現役

人生を楽しむ「達人」でありたい

- ・シニアが毎日元気で過ごせるような就労のお手伝いをしています
- ・地域の手伝いをして、やりがいを感じ少しのお小遣いが貰えれば嬉しい!
- ・是非、パレット柏にお越しください!!

柏市生涯現役促進協議会
柏市柏1丁目7番1-301号パレット柏
☎04-7157-0282
(平日10～16時)

かしわ生涯現役ネット
https://kashiwa-secondlife.com/

SLFは協議会のメンバーとして協力しています

講座内容(予定)
スマホの初歩で、『スマホとは(歴史・用語等)、電話の使い方、文字入力、写真撮影、アイコンの見方、基本設定、インストール済みのアプリの使い方(メモ帳、ブラウザ、ジエミニ、地図、ユーチューブ等)』について学習します。
持参品 使用中のスマホ、筆記用具、飲み物等
申込 裏面QRコードをスマホで読み込み、表示された内容を選択して申込んでください。(次頁に続く)

大人の学び直し講座続編
SLFシニアスマホ講座(初級コース)の参加者募集
日時 10月13日(祝)、11月3日(祝)、11月17日、12月1日、12月15日 各月曜日 全5回 13:30～15:00
場所 セカンドライフファクトリー
主催 SLFスマホ研究会(世話役 宿谷)
費用 2,500円(5回分、初回一括)
※かしわフレイル予防ポイントが付与されます
定員 15名(先着順)


わいわいサロン

会員募集

趣味や学習活動を仲間と一緒に楽しむサロンです。参加費無料。

《サロン一覧》
いつまでも勉強しよう！
投資を楽しもう！
異文化交流サロン
メタバースを楽しもう！
サイクリングを楽しもう！
生成AIを楽しもう！

詳しくはWebで。セカンドライフファクトリーで検索。

広告

プチカル
柏の葉フリー麻雀クラブ
(健康麻雀)

平日 10 時～13 時
1 回ごとの予約制
お一人から受付
1 回 500 円

土曜はグループ利用のみ

柏市柏の葉 2-3-27
TEL 04-7100-8439
info@pc-kashiwa.com

プチカル柏の葉

検索



庭木のお手入れは

SLFガーデン
サポートへ

お見積り無料

申込電話番号が変わりました

申込は直接下記に連絡してください。

TEL 080-4058-1313

<https://slf-gardensupport.com/>



筋肉はあなたの相棒、一緒に健康寿命を伸ばそう！
筋肉について米国で永年研究に携わった専門家が、筋肉と健康維持についてやさしく解説
※本講座は2025年4月～5月に実施した同名の講座と基本的には同一内容です。
前回受講した方は、ご承知おきくだ

第5回

12月22日(月)

第4回

12月8日(月)

「人は血管と共に老いる」と言うけれど。
運動と血管の関係。
脳卒中と心筋梗塞。

大人の学び直し講座第2弾
「貯筋運動」のすすめ講座の参加者募集

② マイナスイバーカード用アプリのインストール及び使い方等

① 柏市民向け健康アプリ ワニF i t のインストール及び使い方

③ シニアでも筋肉を増せるし、増やした方がいい。

だから筋肉をもっと知ろう、骨格筋・心筋・平滑筋。

第3回

11月24日(月)

筋肉細胞はガンにならない！
運動すると、筋肉が大事なホルモンを作ってくれる。
運動は認知機能も維持し、改善もしてくれる。

第2回

11月10日(月)

シニアでも筋肉を増せるし、増やした方がいい。

私が見たアメリカのシニアライフ。
日米の社会保険制度のちがひ。
健康寿命を伸ばそう！

第1回

10月20日(月)

一昨年日本に帰国。柏市在住。

【講師】北澤俊雄氏 (SLF会員)
早大・大学院理工学研究科物理修士卒、医学博士 (東京大学) 専門分野：筋肉の分子生理学、分子生物医学
米国の大学 (バージニア、ジョージタウン、テキサスほか) で永年筋肉について基礎医学的な研究に従事。

さい。



夏の熱中症と冬のヒートショックに備えて体を鍛えよう！
健康な長寿に必要な4条件。
貯筋体操、ストレッチ、バランス体操、筋トレを試してみよう！

時間 各回とも13:30～15:00

場所 セカンドライフファクトリー
費用 受講料2500円(1回500円 初回一括支払) ※受講するとかしわフレイル予防ポイントが付与されます

申込 メール: info@slf.com.home.ne.jp (件名: 貯筋運動のすすめ申込) 電話: 04-7100-8023 (平日10～12時、13～15時)

定員 各回20名(先着順)

健康麻雀入門講座の参加者募集
対象者 麻雀が初めての方、未経験に近い方対象
仲間と一緒に楽しく認知症予防をしてみませんか
麻雀は認知機能を鍛える要素を持っています。この脳トレ健康麻雀入門講座では、認知症研究者の矢富直美先生考案による、誰もが楽しく、簡単にルールを覚えられるよう工夫されたテキスト・DVDを使い、認知症予防の一助とします。2017年秋以降、すでに300名以上の方

が受講されています。

日程 水曜コース

2025年10月8日(水)～12月10日(水)
毎週水曜日 9:00～11:00 (計10回)

木曜コース

2025年10月9日(木)～12月11日(木) 毎週木曜日 13:40～15:40 (計10回) ※木曜コースは満席、キャンセル待ちです。

場所 セカンドライフファクトリー

費用 受講料1回500円(テキスト代他1,000円初回のみ)
※受講毎にかしわフレイル予防ポイントが付与されます。
※レッスンは毎回段階を踏んで進めていきます。原則毎回出席をお願いします。

申込 メール: info@slf.com.home.ne.jp (件名: 脳トレ健康麻雀入門講座10月期申込)

電話 04-7100-8023 (平日10～12時、13～15時)

定員 各コース28名 (先着順)