



長活き通信

長活きの秘訣を、学びあう。

「長活き」。それは生き活きと長く生きることをあらわす、新しい概念。「あきぎん長活き学校」の2019年度下半期の活動をまとめました。

NAGAIKI GAKKO REPORT
SECOND HALF OF 2019

08
2019

セカンドライフを
楽しむ秘訣を、学びあう。



あきぎん長活き学校 2019年度 下半期レポート

学園祭

2019/10/17 トークショー「居心地のよいセカンドライフのはじめかた」 bonponさん
あきぎん長活き学校特別ブース展示
特別授業「知っておきたいキャッシュレスの基礎知識」

9月授業

2019/9/24 誰かにつながる、セカンドライフのつくりかた

11月授業

2019/11/19 目指せ孫育て名人！ 現役ママと考える“孫”との付き合いかた

12月授業

2019/12/12-13 長活きのために知っておきたい“お金”のこと

おまけのページ

あきぎん長生き学校 2019年度 学園祭

あきぎん長生き学校開校以来初めてとなる「学園祭」を開催しました。

学園祭のテーマは、「セカンドライフを楽しむ秘訣を、学びあう。」

おしゃれなリンクコーデが人気のご夫婦によるセカンドライフにまつわるお話や、長生き学校特別ブース展示を行いました。

トークショー「居心地のよいセカンドライフのはじめかた」

2019/10/17

bonponさん

直立不動写真から爆発的人気へ

bonさん(以下b)…はじめまして。夫の**pon**と申します。ふるさと秋田でこのような機会を設けていただき、感謝しています。

ponさん(以下p)…皆さんにお会いできるのを楽しみにまいりました。

司会…インスタグラムをご覧になった方は多いと思いますが、声を聞くのは初めての方が多いのでは。今回、秋田では初のトークショーとのことで、貴重な機会ですので、おふたりのお話をたくさん伺ってはいかがでしょうか。

早速、インスタグラムの写真を紹介します。ナマハゲや秋田犬の写真がありますね。いずれも秋田で暮らす私たちには馴染みのあるものですが、実物以上に温かみがある、とてもオシャレに見えます。写真の撮り方に工夫はありますか？

b…これといって工夫はないです。私たちの写真は「日々の暮らしの記録写真」として撮っているもので、自分たちで三脚を用意して、カメラのタイマーを使って撮影しています。若い人のように何かポーズをとる…ということもできず、結果、直立不動になっています(笑)。

p…インスタグラムの写真は正方形で掲載されますので、それに合わせてスマホのスクエアモード(正方形で撮影できるモード)で撮影しています。それから、人物を大きくするなど加工しています。

司会…おふたりのインスタグラムは世界各国80万人の方がフォローしています。それだけ多くの方に支持されているというのは、どんなお気持ちですか？

b…不思議な気持ちです。最初は海外の方でインスタグラムが話題になり、それから少し遅れて日本国内でもちょっとした話題になりました。

司会…セカンドライフを始めたのと、インスタグラムを始めたのが同じ時期で

です。bonさんの定年退職がきっかけだったのででしょうか？

b…そうですね。退職前は仕事一辺倒の日々で、家庭のことをあまり見られませんでした。退職と同時に親が亡くなり、親が遺した荷物が沢山ありました。また、同居していた子どもも独立して、広い家にふたりきりになって、どうしようかなと思ったのがきっかけでした。

p…家も古くなってきて修繕するのもお金がかかるし、親の荷物を娘に遺すのは申し訳ない。私たちの代で処分したほうがいいと考えたのがきっかけです。



bonさんと**ponさん**はファッションアイテムの色や柄をそろえた「リンクコーデインネット」が話題のご夫婦。写真投稿アプリ「インスタグラム」のツィット写真が注目され、フォロワー数は国内外約80万人！そんなおふたりに「居心地のよいセカンドライフのはじめかた」について伺いました。



bonponさんのInstagramアカウント(@bonpon511)にはおふたりの写真が並ぶ。

NAGAIKI 2019 SCHOOL FESTIVAL



撮影：林ひろし『セカンドライフ、はじめてみました』（大和書房刊）より



撮影：林ひろし『セカンドライフ、はじめてみました』（大和書房刊）より

〈ある一日の過ごし方〉



- 7:00 起床
- 8:00 朝ドラを見る
- 10:00 2人で掃除
- 10:30 遅めの朝食
- 12:00 お出かけ
- 13:00 出先でツーショット写真撮影
- 15:00 スーパーで買い物
- 16:00 帰宅
- 17:00 夕飯の支度
- 18:00 少し早めの夕食
- 19:00 各自自由に過ごす
- 24:00 ponさん就寝（猫と一緒に）
- 25:00 bonさん就寝

司会…そこで一軒家から、マンションに移り住んだんですね。

b…面積は4分の1程度になりました。ふたり暮らしにはちょうど良いです。

p…コンパクトなマンションなので、そこに入るものだけを持ってきて、入らないものは思いきって処分しました。

司会…まだ使えるものもあったと思いますが、どうされましたか？

p…まずは「使えそうなもの」と「使えないもの」に分けました。「使えそうなもの」は、親戚や近所の人を呼んで、「どうぞ好きなものを持って行ってください」と差し上げました。残りはすべて処分しました。

b…親が大切にしていたもの」ということはわかるんですが、正直なところ、私たちには使えないものばかりです。やむなく処分しました。

住みなれた一軒家からマンションへ

司会…マンションも入居される前にリフォームをされたんですね。

b…自分たちの生活スタイルに合うように、和室はフローリングにリフォームしました。

p…マンション住まいは隠れる場所がないですね（笑）。常にお互いの気配を感じながら過ごしています。

司会…続いて「ある一日の過ごし方」ということで、おふたりの日々の暮らしのスケジュールについてご紹介いただきたいと思っています。

b…私は深夜1時〜2時まで起きている夜型人間ですので、朝は比較的遅く7時ぐらいに起きます。朝ドラを見て、部屋を掃除して、遅めの朝食をとります。外出するのは午後になってからです。

司会…どんな場所へ出かけられますか？

p…お花を見に行ったり、美術館によく行きます。仙台に住むようになってからは盛岡や郡山まで足を伸ばすことも多いです。帰りにスーパーに寄って買い物をして、帰宅して夕食づくりにかかります。

b…ほとんどponがつくりませんが、ときどき私もインターネットで調べて料理

しています。

p…bonさんのお料理はおいしいです。私が作るときは調味料もだいたい分量ですが、bonさんはしっかり計量して作るの、味も決まりますね。

b…料理がわからないので数字に頼るしかないんです。「大さじ1杯」がどのくらいかわかりません。よく作るのは鍋物ですね。鍋のスープって、出汁と醤油だけじゃなくて、お酒も入れるんだとか、調味料を入れるタイミングとか、毎回発見です。インターネットとponさんに頼りながらやっています。

司会…夕食を済ませたあとは「各自自由に過ごす」とあります。

p…同じ部屋にいてもほとんど会話はしなないです。bonはテレビを見て、ponはパソコンを使っていることが多いです。インスタグラムのコメントをチェックしたり、ネットショッピングを楽しみます。洋服はネットで探すことが多いですね。bonさんの服も、「これは！」というものがあると購入しておきます。

b…自分だけで好きなことに向かう時間、お互い干渉しない時間が必要だなと思っています。

司会…夜はponさんと猫ちゃんが一緒に寝るんですね。

に寝るんですね。

p…里親募集で見つけた野良猫です。秋田にいたときは多いときで5匹飼っていたんですが、今は1匹だけ残っています。

b…なぜか私にいつまでたっても懐かず、素通りされてしまいます（笑）。

司会…今のお住まいについて伺います。使い込まれた家具の雰囲気も素敵です。

b…前の家では、もっと大きい家具も使っていました。マンションに引っ越すにあたって厳選しました。曲木細工の椅子は親から受け継いだもので40年ほど使っています。

p…作りつけの棚には、ぬいぐるみや写真など「思い出グッズ」を収納しています。ぬいぐるみも沢山ありましたが、この棚に収められるだけと決めて、本当に気に入っている物だけ持ってきました。結婚式のときの写真と、代々の猫ちゃんの写真、独立した娘と一緒に撮った家族写真もあります。5000円玉貯金もしています。貯まったら旅行費用に使う予定です。ぬいぐるみは、結婚20周年旅行で購入したもの、長女が結婚するときに出生時体重でつくったぬいぐるみ、それからインスタグラムを見たイスラエルの作家さんが作ってくれたものもあります。

NAGAIKI 2019 SCHOOL FESTIVAL



撮影：林ひろし『セカンドライフ、はじめてみました』（大和書房刊）より

司会…思い出のあるものはなかなか整理しづらいものですが、「この棚だけ」と決めることで、常に見て楽しむことができ、素敵ですね。

続いて、おしゃれ編です。おふたりのファッションについて伺っていきます。

b…娘と一緒に家族3人で美術館などにお出かけしていて、娘から「洋服をそろえよう」と誘われることが多かったんです。例えば、娘が赤いワンピース、ponも同じく赤いスカートで合わせます。そこで私はいくつか、あいに赤いジャケットは持っています。どうしようかと悩むわけですが、そこで娘から「赤い靴下はどう？」と提案されるのです。妻の言うことはなかなか聞けません、娘

に言われると弱いですね、言われるままに赤い靴下を履いてしまいます(笑)。

司会…コーディネートはどのように決めるのですか？

p…たいていは私が自分の服装を決め、bonさんが合わせるという流れです。もともと好みも似ているので合わせやすいです。色は赤、青、白や黒といったモノトーン、柄はボーダー、チェックが多いです。

b…まったく同じ服、いわゆるパールックだと恥ずかしいという気持ちがありまして「柄は同じだけど、色は違う」とか、その逆とか、そんな風にして楽しんでいます。

司会…パールックではなく、どこかが繋がっている「リンクコーデ」なんですかね。

夫婦円満の秘訣は「ふたりで一人前」

司会…bonさんが退職され、お仕事されていたときとは時間の流れ方も変わって来ます。夫婦おふたりの時間が増えると思いますが、夫婦仲良く過ごす秘訣は何でしょうか？

b…大切なことは「干渉しすぎないこと」。実は私たちの性格は正反対なんです。ponさんは物事をどんどん進めたい方ですが、私はのんびりしています。

司会…そうすると、ケンカになってしまいがちですが…。

p…若いころは衝突することも多かったのですが、もうお互いのこと知り尽くしているから「これ言ったら怒るだろうな」ということも感覚的にわかります。お互いの意見を聞いて、なるべく歩み寄れるようにしています。

b…働いているときは、ゆっくりケンカする時間もなかったの(笑)。「明日早いかももういい、寝る！」と解決しないまま寝てしまうこともありました。今は時間があるので、しっかり話し合っていて「そういうことだったのか」とお互いに納得して解決しています。ケンカの理由って、振り返ってみると大したことのないことが多いですよ。自分では「これは常識だろう！」と思うことも通用しません。

社会の常識は、家庭の常識とは違うと最近やっと気づきました(笑)。

p…今はふたりで一緒に掃除することもあるんですよ。

b…働いているときは、掃除も洗濯も、やり方がわかりませんでした。退職後、洗濯機の使い方から教えてもらって、今勉強中です。

司会…夫婦で仲良くいるための秘訣はありますか？

p…「ふたりで一人前」と思っています。自分の足りないところを補ってもらっている、という感じですね。

b…退職するまで仕事人間でしたから、会社を辞めちゃうと、ただの人です。お互い尊重しあうことが大切だと思います。

司会…最後に、これからおふたりがやりたいと思っていることについて教えてください。

b…日本中どこでもいろんなところに

行ってみたいですね。在職中はふたりで旅行もいけなかったの、いろいろ行ってみたいですね。



◆ゲストプロフィール bonponさん

ファッションアイテムの色や柄をそろえたリンクコーディネートが話題の夫・bonさん、妻ponさんご夫婦。写真投稿アプリ「Instagram」のツーショット写真が目され、フォロワー数は国内外約80万人にのぼる。bonさんの退職後、秋田から仙台へ移住。新たな地で夫婦ふたりのセカンドライフを送っている。おふたりのライフスタイルやファッションを紹介した書籍「bonとpon ふたりの暮らし」(主婦の友社)、「セカンドライフ、はじめてみました」(大和書房)、「bonponのプチブラ着こなし便利帖」(宝島社)がある。

長生き学校特別ブース展示

長生き学校の学生による趣味・特技の展示や、各種団体の活動紹介ブースが設けられました。“セカンドライフを楽しむヒント”が多数詰まった展示となりました。



◆長生き学校・学生ブース

富樫 清弘さん

秋田市泉地域において「ふるさとづくり」に取り組んできた富樫さん。平成元年に開始した「泉の夏まつり」をはじめ、子育て支援イベント「泉のすこやか学級」、冬まつり、遊歩道・ハミングロードの整備など、活動は多岐に亘ります。

これまでの写真や新聞記事の紹介のほか、ご自身の歴史を振り返った「自分史」まで、幅広い展示をしてくださいました。



佐藤 啓子さん

退職を機に、職場のご友人とパッチワークサークルを立ち上げた佐藤さん。週1回集まり、パッチワークのほか、編物、着物リメイク、お孫さんのお洋服など、それぞれが作りたいものを楽しみながら作っているそうです。「手先より口を動かしている時間の方が長いかも…？」という佐藤さん。ハンドバッグから大きなキルトカバーまで、大小さまざまな作品に溢れました。



金 町子さん

学園祭の出展を目的に、リメイク作品に挑戦した金さん。以前、不要になったレース生地をお友だちに譲ったところ、素敵な巾着袋に変身したことに感動したそうです。それを真似て作ったレース生地の手提げ袋は「縫い」が少なく、初心者でも手軽にできるような工夫がなされています。お友だちの佐藤さんと一緒に、かわいらしく飾りつけしてくださいました。



◆各種団体ブース 長生きシニア募集中！ 長生き学校世代の皆さんが活躍している各種団体の活動も紹介しました。

おもしろど・かだればあ

退職後やお子さんの独立後、人と話す機会が少なくなっているシニア世代の男性を対象に「大人の遊び場計画」と題して、さまざまな企画をしていらっしゃいます。

シニア男性人気の高い蕎麦打ち体験をはじめ、歌声喫茶やメンズウォーキング教室など、ひと味違った企画が魅力の団体です。

あきた年の差フレンズ部

「ゆるく、無理せず、でもほっとかない」をモットーに、先輩（シニア）と後輩（若い世代）が「友だち」になってさまざまな活動に取り組む市民活動団体です。

年の差があるからこそできる助け合い、教え合い、話し合いがあり、それらを通じて新たな気づきや楽しみがもたらされるとのこと。映画祭なども開催されています。

子育てカフェ・にこリーフ

子育てを通じた出会いや交流を楽しみ、“無理しない助け合い活動”を目的に、男鹿市で活動している団体です。子育てに、男鹿の自然を活かした昔ながらの暮らしの要素を取り入れることで、地域の方や多世代間のつながりを大切にされています。

代表の小玉由紀さんには今年度「孫育て」の授業も実施していただきました（詳細は授業レポートをご覧ください）。

株式会社ALL-A

(株)秋田銀行が、(株)秋田ケーブルテレビ、(株)秋田魁新報社とともに設立した“リビングラボ”運営会社です。リビングラボとは、一般市民の皆さんのニーズをもとに、企業とともに新たな製品やサービスを開発する仕組みのことです。

パソコン教室やテレビ番組制作教室、ドローン教室などさまざまな講座を開催し、ご参加された皆さんのご意見を企業へ提供することで、新たな製品・サービスの開発につなげています。

◆特別授業「知っておきたいキャッシュレスの基礎知識」



消費税増税直後の開催となった学園祭。消費者還元事業のポイントや、秋田銀行で取り扱っているサービスについてご紹介しました。デモ機を使用したキャッシュレス体験ブースには、沢山のシニアが集まりました。講演内容の一部をご紹介します。

◆キャッシュレス決済のメリット

- ・会計時間の短縮
- ・家計簿アプリ活用による「家計の見える化」
- ・消費者還元事業や各種キャンペーンで現金購入よりおトクになることも

◆安心安全に利用するために

- ・スマートフォンの生体認証・暗証番号を設定しましょう。
- ・web利用明細を登録することで、使いすぎを防ぎましょう。

NAGAIKI 2019 LESSON REPORT

[2019/11/19]

”目指せ孫育て名人！ 現役ママと考える 孫“との付き合いかた《実践編》”

子育てカフェ・にこリーフ 代表 小玉由紀さん



好評だった「孫育て」の実践編。子育てカフェ・にこリーフの小玉さんと、家庭や地域の子育てで何ができるのか考えました。

じいじばあばが一番お願いしたいのは、パパママとお孫さんのクッション役になること。仕事や習い事で、それぞれ忙しいパパママと子どもたちの日常でじいじばあばの存在は助けになっているはず。

現代の子育てに欠かせないインターネットですが、今は上手に付き合うべき時代。載せた写真が拡散され、事件につながった事例もあります。発信方法やリスクについて学ぶことが重要ですが、実はトラブルの多くは、一般的な人との付き合い方を考えれば回避できるものです。言葉のやりとりが未熟なばかりに誤解が生じ、仲間はずれやイジメにつながることも。これらは「人が嫌がることをしてはいけない」とい

う人としての思いやりが備わっていれば防げることだと言えます。「人として大切なこと」を伝える役目をじいじばあばにお願いしたいです。

ほとんどの幼児・小学生は、日常的にネットを使っています。子どもとルールを決めながら、目の届く範囲で使うようにし「何を見ているの?」「もう少しでやめようね」など声をかけをすることも大切です。小さいうちは、対面のコミュニケーションや五感を使った体験がとても重要。パパママの手前、遠慮する部分もあるかもしれませんが「あれ?」と思ったら、教えてあげてください。

「地域のじいじばあば」として活躍して欲しいという思いもあります。先日、地域皆で楽しもうと寒風山トレッキングを開催しました。参加者は3歳〜70代までの幅広い世代。じいじばあば世代は純粋にトレッキング目当てで参加された方が多かったです。子どもたちも、最初は緊張していましたが、すぐに打ち解けて会話を楽しんでいました。アケビを見つけて食べ方を教えてくれたり、子どものころのお話を聞かせてくれたりと世代間コミュニケーションができたと思います。

にこリーフのほかにも、地域のじいじばあばとして参加できるイベントがあります。興味があれば、ぜひ積極的に出かけてみてください。

[2019/12/12-13]

”長活きのために知っておきたい お金“のこと”

秋田銀行 営業企画部

今年度最後のテーマは「お金」。「今からできる、長活きのために必要なお金の備え」について、秋田銀行からお話しました。

健康寿命と資産寿命を延ばす

人生100年時代、楽しく生き生きと長活きするためには、心身ともに自立し、健康的に生活ができること、そして普段の生活や病気・ケガなどのいざというときのお金を備えておくことが必要です。

健康寿命を延ばす7つの習慣

厚生労働省発行の健康手帳では、7つの習慣を推奨しています(①生活習慣病予防②適切な食生活③適度な運動④十分な睡眠⑤禁煙⑥お酒との上手な付き合い⑦歯と口腔ケア)。このほか、読書が健康長寿につながるという調査結果も。長活き学校の皆さんは「学び」の習慣がありますので継続してみてください。

資産寿命を延ばすために

夫婦ふたりで必要な老後資金は月額約26万円といわれています。一方、年金などの収入は約21万円と月額およそ5万円が不足します。



充実したセカンドライフを送るために、まずは「家計の見直し」から始めましょう。例えば、携帯電話やインターネットなどの通信料はプランの見直しで料金が抑えられることもあります。また、保険も同様です。保険加入率が高い日本でも、実は「長活きリスク」に備えた保険の加入率は低いのが現状。シニアの方には、がん保険・介護保険・年金保険・認知症保険などの検討をオススメします。契約を確認してみましよう。「家計の見える化」も大切なポイントです。「あきぎんアプリ」では、登録口座の残高や入出金明細などをスマホで確認でき、家計簿いらずです。あきぎんアプリを通帳代わりに使うことで、通帳を使わない「通帳レス口座」もあり、家計管理が便利になります。

このほか資産運用で資産寿命を延ばす方法もあります。少額投資非課税制度NISAには、未成年者を対象としたジュニアNISAもあります。詳しくは、秋田銀行窓口までお問合せください。

大森山動物園ガーデニング活動

10月に秋田市大森山動物園～あきぎんオモリンの森～にてガーデニング活動を開始しました。4月は雨天中止となったため、今年初の活動となりました。課外学習に訪れていた小学生の皆さんが水やりを手伝ってくれる場面も。晴天に恵まれ、来園者との交流も楽しみながら活動しました。



学生ボラストダより

2019年度から、長生き学校の運営をお手伝いしていただく学生ボランティアスタッフ「ボラスト」の活動が開始しました。今回は、ボラストのおひとり、成田さんから届いた文章をご紹介します。

数年前から少し年上の方たちと行動をともにしています。協調性と包容性に居心地が良く、すっかり甘えてしまっていますが、先輩方から学ぶことがたくさんあります。老年期の生き方は人それぞれ違って当たり前。でも、時間は誰にも平等にあるのですから「楽しく」「健康で」「笑って」「話せて」何かひとつでも新しいことに出会えたら最高だと思っています。

自分に自信がなくなりかけているときに、自分の心のアンテナにヒットすることに出会えたら、こんなに幸せなことはありません。好奇心旺盛で心豊かに生き活きと充実した毎日続けるため、「NICE TO MEET YOU!!」でいきたいものです。

(あきぎん長生き学校学生 成田恵子さん、秋田市、60代)

地域の「グラウンドゴルフ倶楽部」に毎月8回ほど(!)出かけているという成田さん。参加当初、緊張と不安な気持ちでいっぱいだったときに「おはよう! よろしくね!」と声をかけられたのがとてもうれしく、今も楽しく通っていらっしやるとのこと。投稿ありがとうございました。

編集後記

◆秋のオープンイベントは長生き学校史上初めての「学園祭」。bonponさんのコントラスト鮮やかなリンクコーデは、まさに「インスタ映え」。性格は正反対というおふたりですが、長く連れ添ったからこそお互いを尊重しあえる、そんなお姿が印象的でした。

◆ブース展示では、長生き学校の学生さん3名の方に展示していただきました。初めての試みでしたが、どのように展示すれば皆さんに楽しんでもらえるか、事務局とも打ち合せを重ねながらの展示となりました。終了後、晴れ晴れとしたみなさんの表情が素敵でした。◆9月は、セカンドライフの過ごした。伝統の人形づくりと「絵本修理」という全く異なる分野のお話ですが、先生お二方は「会の主宰者・代表者トーク」で盛り上

がっていらっしやいました。葛藤を抱えながらも、好きなことを続ける方には仲間が集うのだと改めて実感しました。

◆10月は、大森山動物園ガーデニング活動。少人数・おなじみの方も多く、回を重ねることに作業もはかどっているように感じます。「こっちは花っこいけれど!」「こは水やったが?」などと会話もしながら、テキパキ作業する皆さんが頼もしかったです!

◆11月は孫育て。手遊び、釣りなど特技を活かして、楽しみ、悩みながらお孫さんと交流されていることが伝わってきました。「孫トーク」にも花が咲きました♪◆12月はお金。「長生きを意識した理想の一日の過ごし方」や「理想のおこづかい」など、ワークも交えながら、人生100年時代に必要な備えについて学びました。

長生き通信おまけのページで取り上げてほしいテーマなどありましたら、事務局あてご連絡ください。例:「我こそは長生き学習帳名人!」、「長生き川柳コーナー」、「学生さんによるエッセイコーナー」などなど。ご要望は、郵便またはメールでお願いします。

郵便:〒010-8655 秋田市山王三丁目2番1号
メール: nagaiki@akita-bank.co.jp
秋田銀行 経営企画部 長生き学校事務局 宛

あきぎん長生き学校 受講までの流れ

長生き学校 
長生きの秘訣を、学びあう。



1. 学生登録をします。

秋田銀行本支店で学生登録の申込み手続きをします。あきぎん長生き学校は、事前登録制の学校です。授業へ申込み前に、学生登録の申込みをお願いいたします(「学生登録申込書」にご記入の上、秋田銀行本支店へお持ちください)。



2. 学生証が届きます。

学生登録をされた方には、所定の手続きを経て速やかに学生証を郵送いたします。受講申込みの際や授業当日に必要なため、大切に保管してください。



3. 受講申込みをします。

あきぎん長生き学校の授業を受けるためには、毎回受講申込みが必要です。毎回テーマや先生、会場が異なるからです。ご自分の都合に合わせて、「学びたい」と思った授業を見つけたら、お近くの秋田銀行本支店で、ぜひお申込みください。



4. 受講票が届きます。

授業開催の1週間前までに受講票を郵送いたします。定員を超えた場合は抽選を行い、抽選結果は受講票の発送をもって代えさせていただきます。抽選に外れた場合は、個別のご連絡はいたしませんのでご了承ください。

当日は、学生証、受講票
をお忘れなく!
会場でお待ちしています。

お問い合わせ先

秋田銀行 経営企画部
長生き学校事務局
☎018-863-1212
(代表)