

生きがい・やりがいを探している、  
地域で仲間作りがしたい方へ  
身近な支え合い活動を学ぶ講座です。



# ささ 支 える みんなの 活 動講座

愛称「ささみかつ」

参加費無料



地域活動やボランティアに  
少しでも興味のある方、  
はじめの一歩を踏み出して  
みましょう！



令和5年度講座  
助け合い体験カードゲームの様子

令和6年度 岡山市生活・介護支援サポーター養成講座

主催

(福) 岡山市社会福祉協議会、岡山市立公民館

中面に詳細

あなたの元気が 地域を笑顔に！！

# 支えるみんなの活動講座 とは？



「支え合い活動」ってなに？

買い物や  
庭の草取りなど

☆日常生活での“ちょっとした困りごと”のお手伝いや、  
身近な地域で集まれる居場所づくり、ご近所への声かけなど、  
困ったときはお互いさま の地域をつくるための活動です。

☆活動することで、ご自身の健康維持にもつながります。

## 受講生の声



『活動を始めるために必要なことが具体的に分かった。』

『身近でできそうな地域の取り組みを  
知ることができて、参考になった。』



## 過去の講座の様子掲載中！！

※スマートフォンで2次元コードを読み取って下さい⇒



## 地域の役員さんへ

## 出前講座も募集中！

- 地域活動を盛り上げたいけど、なかなか新しいメンバーが増えない。
- 身近な集会所、定例会の場で勉強会をしたい。

☞ このようなご要望がありましたら、  
裏面の各社会福祉協議会へご相談下さい！

## 日程

会場	第1回	第2回	時間	定員	締切必着
瀬戸公民館	6/7 (金)	6/21 (金)	1回10:00~12:00 2回13:30~15:30	20名	5/31 (金)
妹尾公民館	6/22 (土)	7/7 (日)	13:30~15:30	20名	6/7 (金)
高松公民館	7/25 (木)	8/22 (木)	14:00~16:00	20名	7/11 (木)
南ふれあいセンター	8/29(木)	9/5(木)	13:30~15:30	20名	8/1 (木)
北公民館	11/12(火)	11/26(火)	13:30~15:30	20名	10/31 (木)
操南公民館	11/16 (土)	12/21 (土)	13:30~15:30	20名	11/2 (土)

## 講座内容

### 第1回

- ・ 講話「地域活動、はじめの第一歩」
- ・ 助け合い体験カードゲーム



### 第2回

- ・ 地域で活動している人の体験談を聞こう
- ・ 「ちょっとチャレンジ！」したいことを語ろう

## 申込方法



電話



来館



FAX



次ページに掲載している各会場の  
申込先へお願いします



メール



2次元コードからホームページへ  
(受付メールアドレスを掲載)



会場	会場所在地	お申し込み先	お問い合わせ先 (岡山市社会福祉協議会)
瀬戸公民館	岡山市東区瀬戸町 瀬戸54-1	瀬戸公民館 TEL 086-952-4146	東区事務所瀬戸分室 TEL 086-952-2225
妹尾公民館	岡山市南区箕島 1025-1	妹尾公民館 TEL 086-282-4747 FAX 086-282-4747	南区西事務所 TEL 086-281-0027
高松公民館	岡山市北区津寺104	高松公民館 TEL 086-287-2057 FAX 086-287-2057	北区北事務所 TEL 086-250-2007
南ふれあい センター	岡山市南区福田 690-1	南区南事務所 TEL 086-263-0012 FAX 086-263-0080	南区南事務所 TEL 086-263-0012
北公民館	岡山市北区津島東 1-3-14	北公民館 TEL 086-254-4633 FAX 086-254-4633	北区中央事務所 TEL 086-222-8619
操南公民館	岡山市中区藤崎 201-4	操南公民館 TEL 086-276-7898 FAX 086-276-7898	中区事務所 TEL 086-238-9200

### お申し込み方法

下記申込書を各会場ごとの申込先へご持参またはFAXでお申込み。  
もしくは、右の2次元コードより受付メールアドレスへメールで  
ご連絡下さい。  
※ご不明な点は、上記のお問い合わせ先までご連絡下さい。



- ※連続講座のため2回参加を基本としていますが、1回みの参加も可能です。(ご相談下さい)  
 ※岡山地域に当日講座開始2時間前から開始時刻までの間に、暴風・大雨・大雪・特別警報が発令された  
 場合、講座を中止とします。  
 個別に連絡はいたしませんので、ご不明な場合は、お問い合わせ先にご確認下さい。

## 支えるみんなの活動講座申込書

希望会場 ※参加希望 会場に○を して下さい。	瀬戸公民館		南ふれあいセンター
	妹尾公民館		北公民館
	高松公民館		操南公民館
ふりがな	年齢		お住いの 学区 (小学校区)
氏名			
住所	*活動経験があれば○をして下さい。 町内会・民生委員・愛育委員・婦人会 栄養改善委員会・地区社会福祉協議会 その他( )		
電話番号			