

あなたの元気が地域を笑顔に支え合いの花を咲かせよう！

受講料無料



「ささみかつ」って何なん？

高齢になっても住み慣れた地域で「自分らしく」暮らしていけるよう、身近な地域での支え合い活動について学ぶ講座です。

きっかけの第一歩を踏み出しましょう！ （詳しい内容は内面へ☆）

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？



どんなことをする講座なの？

☆5年後、10年後の自分の暮らしを考えたことはありますか？  
高齢になっても住み慣れた地域で自分らしく暮らしていける  
よう身近な地域での支え合い活動について学ぶ講座です。

☆様々な活動事例や、参加者同士の意見交換を通して、  
これからどんなことができそうか、やってみたいか、  
みんなでワイワイ楽しみながら考えていきます。



「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

『思っていたよりも内容が豊富だった。  
一緒に学んだ仲間がたくさんいることが嬉しい。』



『活動を始めるために必要なことが  
具体的に分かった。』

『身近な地域の取り組みを知ることができて、  
参考になった。』



## 日程

| 会場     | 第1回      | 第2回      | 第3回      | 時間          | 定員  | 締切必着     |
|--------|----------|----------|----------|-------------|-----|----------|
| 一宮公民館  | 7/22(金)  | 7/29(金)  | 8/5(金)   | 10:00-12:00 | 20名 | 7/15(金)  |
| 山南公民館  | 9/20(火)  | 9/27(火)  | 10/4(火)  | 13:30-15:30 | 20名 | 9/6(火)   |
| 光南台公民館 | 9/30(金)  | 10/14(金) | 10/28(金) | 13:30-15:30 | 20名 | 9/2(金)   |
| 富山公民館  | 10/3(月)  | 11/7(月)  | 12/5(月)  | 13:30-15:30 | 20名 | 9/15(木)  |
| 福田公民館  | 11/21(月) | 12/5(月)  | 12/19(月) | 13:30-15:30 | 20名 | 11/4(金)  |
| 岡西公民館  | 11/25(金) | 12/9(金)  | 12/23(金) | 13:30-15:30 | 20名 | 11/15(火) |

## 講座内容

|     |  |
|-----|--|
| 第1回 | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 支え合いの地域づくりとは？</li><li>・ 支え合いの地域づくりに取り組む機関からのお話</li></ul>                                     |
| 第2回 | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 地域で活動している方の実践発表</li><li>・ 助け合いについて、ゲームを通して理解を深めよう</li><li>・ 支え合いの地域づくりに取り組む機関からのお話</li></ul> |
| 第3回 | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 支え合い活動、サロン活動をしている方からのお話</li><li>・ 取り組んでみたい企画を考えてみよう</li></ul>                                |

※各会場により講座内容が若干異なります ※ 全3回受講された方には修了証を発行します。

## 対象

- ・ 地域に貢献したいと思っている方
- ・ 地域の担い手として取り組みたいと思っている方
- ・ 自分が暮らす地域を元気にしたいと思っている方





| 会場     | 会場住所               | お申し込み先（公民館）                         | お問い合わせ先<br>（岡山市社会福祉協議会）     |
|--------|--------------------|-------------------------------------|-----------------------------|
| 一宮公民館  | 岡山市北区<br>一宮638-1   | 一宮公民館<br>TEL 086-284-6224<br>FAX 同  | 北区北事務所<br>TEL 086-250-2007  |
| 山南公民館  | 岡山市東区<br>邑久郷688    | 山南公民館<br>TEL 086-946-8165<br>FAX 同  | 東区事務所<br>TEL 086-942-3260   |
| 光南台公民館 | 岡山市南区<br>宮浦1324    | 光南台公民館<br>TEL 086-267-1255<br>FAX 同 | 南区南事務所<br>TEL 086-263-0012  |
| 富山公民館  | 岡山市中区<br>福泊246-1   | 富山公民館<br>TEL 086-274-0827<br>FAX 同  | 中区事務所<br>TEL 086-238-9200   |
| 福田公民館  | 岡山市南区<br>古新田1186   | 福田公民館<br>TEL 086-282-3773<br>FAX 同  | 南区西事務所<br>TEL 086-281-0027  |
| 岡西公民館  | 岡山市北区<br>下伊福西町1-48 | 岡西公民館<br>TEL 086-253-7581<br>FAX 同  | 北区中央事務所<br>TEL 086-222-8619 |

### お申し込み方法

各開催公民館へ下記講座申込書にて来館またはFAXでお申し込みください。  
※ご不明な点がございましたら上記のお問い合わせ先までご連絡ください。

※応募多数の場合は抽選（岡山市民優先）となります。

※受講前に自宅での検温をお願いします。体調がすぐれない方や発熱症状のある方の受講はお控えください。

※受講の際は、マスクの着用をお願いいたします。

※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ください。

※新型コロナウイルス感染拡大の理由により、講座を中止にすることがあります。

## 支えるみんなの活動講座申込書

|                                   |  |              |
|-----------------------------------|--|--------------|
| 希望会場<br>※参加希望<br>会場に○を<br>してください。 | 一宮公民館  | 富山公民館        |
|                                   | 山南公民館  | 福田公民館        |
|                                   | 光南台公民館   | 岡西公民館        |
| いりがな                              | 年齢   | 学区<br>(小学校区) |
| 氏名                                |  |              |
| 住所                                | *地域での活動に○をして下さい。<br>町内会・民生委員・愛育委員・婦人会<br>栄養改善委員会・地区社会福祉協議会<br>その他（ ） |              |
| 電話番号                              |  |              |