

あなたの地域デビューをサポートする！！

通称：ささみかつ

支えるみんなの活動講座

受講料無料



「支えるみんなの活動講座」ってなに？

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。
支え合い活動のきっかけとなる第一歩を踏み出しましょう！！

買い物や
庭の草取りなど

「支え合い活動」ってなに？

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。



プログラム

第1回	9/24(金) 13:30~15:30	◎支え合いの地域づくりとは? ◎支え合いの地域づくりに取り組む機関からのお話 (地域包括支援センター、社会福祉協議会)
第2回	10/22(金) 13:30~15:30	◎「地域で活動している人の声を聞いてみよう！」 ◎「ゲームを通して助け合いについて理解を深めよう」 ◎支え合いの地域づくりに取り組む機関からのお話 (介護予防センター、公民館)
第3回	11/5(金) 13:30~15:30	◎「支え合い活動に取り組んでいる人の声を聞いてみよう！」 ◎「地域で取り組みたい活動を考えてみよう！」

※全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

岡山市立
東公民館

定員

25名

申込み 期間

7月5日(月)～
9月6日(月)

支えるみんなの活動講座

会場：岡山市立東公民館

ふりがな		年齢	学区 (中学校区)
氏名			
住所		*地域での活動に○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			

問い合わせ先	岡山市社会福祉協議会 中区事務所 (岡山市中区赤坂本町11-47) TEL : 086-238-9200 FAX : 086-238-9500
--------	---

みなさまのご参加
お待ちしています！

申込み先	岡山市立東公民館 (岡山市中区高屋344-1) TEL&FAX : 086-271-1911
------	---



申込み方法	来館または電話、FAXで、上記までお申込みください。
-------	----------------------------

※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。

※当日2時間前に暴風・大雨・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、問い合わせ先にご確認ください。（社会福祉協議会：086-238-9200）

※天候および新型コロナウィルス感染拡大の理由により、講座が中止・延期になる場合があります。

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。』