



地域活動いとぐち教室

～地域活動デビューしませんか？ やりがい見つける糸口に～



「何か」をしたい！でも「何か」が見つからない。地域の問題に気づいていても、どう活動していいかわからない。そのような方へ！活動のきっかけとして「自分のできること」を探してみませんか？

	実施日	内 容	講 師
第1回	10/30 (火)	ボランティアってなんだろう ボランティアは、特別なことではありません。 最近の研究では「地域活動による、人との交流が多い人ほど健康寿命が長い」という例もあります。その糸口を探してみましよう。	岡谷市社会福祉協議会 職員
第2回	11/13 (火)	先輩に聞こう①★仲間との活動★ 岡谷市の多種多様な団体活動の中から、傾聴ボランティアの「傾聴みみずく」と、マジック披露ボランティアの「岡谷M50会」さんに、活動のきっかけや楽しさを語ってもらいます。	傾聴みみずく 岡谷M50会
第3回	11/27 (火)	先輩に聞こう②★サロンの活動★ こんなサロンあったらいいな～と思う方必見！「男のサロン」や「認知症サロン」を地域で立ち上げた体験談を聞き、車座になり、和気あいあいと皆さんで語ってみましよう。	地域活動の先達
第4回	12/11 (火)	空いた時間にできる！助け合い活動 地域支援活動のなかには、安価な料金でボランティアを行う「有償ボランティア」があります。社協で行っている家事援助も、そのひとつです。内容と助け合いについて、分かりやすくお話します。	岡谷市社会福祉協議会 職員
第5回	12/18 (火)	コーヒーを入れて茶話会活動 コーヒー一杯で人は集まり楽しい会話が生まれます。 地域や自宅でコーヒーを振舞って、茶話会を開きませんか？ コーヒーの入れ方のコツを学び、受講参加者と交流しましよう。	スターバックスコーヒー レイクウォーク岡谷店 スタッフ

時 間： 午前10:00～11:30

受講者数： 20名

**会 場： 諏訪湖ハイツ 202会議室(1回～4回)
カルチャーセンター調理実習室(5回のみ) 実費あり:後日お知らせ**

申込み受付：10月10日(水)午前10時から 先着順に受付します。

(なお、受付締切日の前でも定員に達した場合は、受付を締切らせていただきます。)

☆ 受講料は無料ですが、12/18の第5回のみ実費当日にて集めさせていただきます。

☆ 受付初日は電話による申込みはできません。

☆ 10月14日(日)までは、『市内在住の人』のみの受付とさせていただきます。

《 お問い合わせ ・ 申込先 》

イルフプラザ3F カルチャーセンター

TEL 24-8404 FAX 24-8442

