

～カンレキ・ティネン後に、あなたの経験や知恵を地域に生かす、新しい生き方～

無料

地域で輝くアクティブシニア養成講座



子どもが自立した

自分の住む地域に関心がある

定年退職した

ボランティアしてみたい

自分のセカンドライフについて考え始めた



アクティブシニアに必要な3つの健康

1 身体的健康

筋力や脳力を維持・増進させ健康で長生きしたい



2 精神的健康

楽しみや生きがいをもちいきいき暮らしたい

特に大事！

3 社会的健康

出番や役割をもち地域社会で役に立ちたい



アクティブシニアとは？

→生きがいをもち、退職後も趣味や活動に意欲的な「元気なシニア層」(概ね60歳以上)

退職後、地域で何か始めたいと考えている方！
今すぐにでも何か活動したい方！

どこから、何から始めればよいかわからない方！
そんな皆さんのために、役立つ情報やスキルをお伝えする講座です。



【講師】加留部 貴行 氏

九州大学大学院統合新領域学府客員教授、大野城市社会福祉協議会ボランティアセンター運営委員長

第1回 学ぶ

令和5年5月25日(木)
13時30分～16時30分
諫早図書館視聴覚ホール

地域で活動する上で大切な仲間とのコミュニケーションの手法を学びます。

第2回 知る

令和5年6月28日(水)
13時30分～16時30分
諫早図書館視聴覚ホール

地域で活動している方のお話を聞き、自分に何ができるかイメージしていきます。

第3回 動く

令和5年8月10日(木)
13時30分～16時30分
諫早図書館視聴覚ホール

なんとなく想っている「こんなことしたいな」を参加者同士でカタチにしていきます。

【主催】諫早市 【申込・問合せ】諫早市地域包括ケア推進課
(電話 0957-22-1500 FAX0957-46-3085)

【定員】30名(申込〆切 5/12 応募者多数の場合は、抽選となります)



スマートフォンから申込みの場合は、左の二次元コードからお申込みください

二次元コード