

地域支え合い活動 入門講座



65歳からはじめる生きがいつくり

健康寿命を延ばすためには、筋力トレーニングだけではなく、社会参加を通じて生きがいを持つ事が効果的だと言われています。ですが、“社会参加をしようにも何から始めれば良いかわからない”という声を多くお聞きします。

そこで、活動のノウハウをお伝えし、社会活動への参加を通じた生きがいつくりをお手伝いすることで、地域での支え合いの輪を拡げる事を目的とした講座を開催します。

元気に長生きするために、たくさんの皆様のご参加をお待ちしています！

日時

1月31日 水 13時30分～16時

場所

上京老人福祉センター

(〒602-8383 京都市上京区今小路通御前通東入西今小路町 797)

対象

高齢者を対象とした
社会活動に興味のある方

定員

30名(先着順)

参加費

無 料

内容

1

高齢者を取り巻く
状況と介護保険

少子高齢化の今と
これからを知りたい！

2

高齢者の身体と心、
暮らしを知る

高齢者になったら
どうなるの

3

支え合い活動を
始めるための基礎知識

活動する上で
大切なことって何？

4

支え合い活動を
通じた生きがいつくり

支え合い活動について
みんなで話してみよう

申込み
方法

電話、郵便、FAXのいずれかの方法でお申込みください。

- 郵送、FAXの場合は、裏面の「受講申込書」をご使用ください
- 電話の場合は①氏名・ふりがな ②年齢 ③性別 ④住所・郵便番号 ⑤電話番号 ⑥FAX番号 ⑦メールアドレスをお伝えください。

期限

平成30年1月26日(金)※必着

申込み
問合せ

上京区地域支え合い活動創出コーディネーター*

〒602-8247 京都府京都市上京区葎屋町通中立売下る北俵町317 上京区社会福祉協議会内

電話 (075)432-9535

FAX (075)432-9536

【電話受付の時間は、平日9時～17時】

会場案内



会場

上京老人福祉センター

〒602-8383

京都市上京区今小路通御前通東入
西今小路町 797

アクセス

市バス

「北野天満宮前」下車徒歩2分

上京区地域支え合い活動創出コーディネーター（上京区社会福祉協議会）行
「上京区地域支え合い活動入門講座」受講申込書

FAX (075) 432-9536

ふりがな		男・女 歳
氏名		
住所		
電話番号		
FAX 番号		
メールアドレス		
特記事項 受講に際しての希望		

※申込者に関する個人情報は、本事業関連のみに使用します。