

生きがい・やりがいを探している、
地域で仲間作りがしたい方へ
身近な支え合い活動を学ぶための講座です。



ささ かつ

支える みんなの 活動講座

愛称: 『ささみかつ』 in 東山公民館



地域に『おんがえし』してみたいけど、大変なんじゃない？
そんなあなたの不安解消！

受講生の声

- この講座を受けて、生活上のちょっとした困りごとを支援する“助け合い隊”が発足しました！！
- いろんな活動があることがよく分かりました。地域にちょっぴり『おんがえし』したいです。



旭竜助け合い隊の皆さん（令和元年度受講）



要申込み
定員20名

受講
無料

日程

第1回 **11月18日（土）** 14時～16時

*会場：両日とも東山公民館（岡山市中区平井四丁目13-33）

第2回 **12月 2日（土）** 14時～16時

申込み・詳細は
裏面

プログラム

①11/18(土)
14～16時

- ・ 講話「地域活動、はじめの第一歩」
自分の地域に関心を持つことから始めてみませんか？
(講師：とみやま助け合い隊 元事務局 難波德行さん)
- ・ 助け合い体験カードゲーム
得意なこと、助けてほしいことをカードを使って交換し合い
お互い様の助け合いを体験します。



(過去の講座の様子)

②12/2(土)
14～16時

- ・ 地域で活動している人の体験談を聞こう
ご近所さんが顔なじみになれる、「集いの場」で活動して
いる方の体験談を聞きます。(発表者：調整中)
- ・ 「ちょっとチャレンジ！」したいことを語ろう
興味・関心のある活動について語り合しましょう！

<予告> フォローアップ講座 令和6年 1/27(土)・2/10(土) 開催予定

※連続講座のため2回参加を基本としていますが、1回のみ参加も可能です。(ご相談ください)
※天候および新型コロナウイ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。
※当日2時間前に暴風警報・大雪警報・特別警報(大雨)が発令された場合、講座を中止します。個別に連絡はいたしませんので、ご不明な場合は、下記問合せ先へご連絡ください。
※受講の際は、マスクの着用を推奨します。 ※館内に飲物等の自動販売機はありません。
※なるべく上履き・靴袋を持参ください(スリッパの用意もあります)。

申込方法

以下の方法により**11月4日(土)**までに
お申込みください。



086-276-6202へ電話
(岡山市立東山公民館)



2次元コードから
ホームページへ



以下の講座申込書に記入し
岡山市立東山公民館へ持参
(岡山市中区平井4-13-33)



以下の講座申込書に記入し
086-276-6202へFAX
(岡山市立東山公民館)

問合せ先

岡山市社会福祉協議会 中区事務所 (TEL: 086-238-9200)

講座申込書

ふりがな		年齢	
氏名		学区 (小学校区)	
住所		活動経験があれば○をつけてください。 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			