

ボランティア活動で 楽しく仲間づくり、健康づくり

定年退職などで
時間に余裕ができ
これまでの経験や知識を
地域のために役立てたい

ボランティア活動に
関心はあるけれど
ひとりでは始めにくいので、
仲間と楽しく取り組みたい

地域社会に関わることで
いろいろな人とつながり
学びを得たい

仲間と楽しく学ぶ

講座の内容は話を聞くだけでなく、
テーマに沿って参加者で
話し合い、笑い合う
グループワークが中心です
知り合ったメンバーで
わいわい楽しく学びましょう！

実際に出かける

会場内での講座や学びだけでなく、
実際に東区の地域の福祉活動や
施設の見学を通じて
ボランティア活動を体験します
東区のまち歩きで
新たな発見を見つけましょう！

**講座修了生による
ボランティアグループ活動も
活発に行われています！**



修了生グループ
e-フレッシュ

堺コッカラ体操（堺市版介護予防体操）
を各地で行っています。

申し込み要件

- ・対象者は原則堺市東区在住の方
- ・申し込み先着順
(全5回参加の方が優先です)

申し込み方法

・氏名、住所、電話番号、参加希望
(全5回または1回目のみ)をご記入
の上、FAX、Eメールまたは電話
にて下記までお申し込みください。

お申し込みいただいた方には
決定通知をお送りします。

問い合わせ・申し込み

社会福祉法人 堺市社会福祉協議会
東区事務所 地域活動推進係
〒599-8112

堺市東区日置荘原寺町195-1東区役所2階

TEL 072-287-0004 FAX 072-287-0444

Eメール higashi@sakai-syakyo.net

令和元年度開催

参加無料！定員各回20名
初回のみ参加も受付。定員40名

いきいきライフ！ ボランティア講座

ボランティアについて詳しく知り、活動を始めするための連続講座

公開講座

11/7 (木)

13:30-16:30



講師 **かいしみゆき
海士美雪氏**

プロフィール

視覚障がい児のためのさわる絵本作りと、地元尼崎市の図書館での
貸出、読み聞かせ活動からボランティア活動をスタート。
1997年～「全国視覚障害者外出支援連絡会（JBOS=ジェイボス）」
事務局長、2009年～「神戸ライトセンター（KLC）運営協議会」
代表と、ホームホスピス「愛逢の家」に寄り添うボランティアグ
ループ「Withあい」代表などを歴任し、現在に至る。
ボランティア協会（兵庫県・大阪）、あしやNPOセンターと、
中間支援組織でボランティアコーディネータとして勤務。

特定非営利法人あしやNPOセンターアドバイザー

開催場所：東区役所201・202会議室

公開講座	1回目	11月7日(木)	13:30~16:30
	2回目	11月14日(木)	13:30~16:30
地域活動の見学・体験	3回目	11月18日(月)~30日(土)	期間内のいずれか1日
	4回目	12月2日(月)	13:30~16:30
	5回目	12月9日(月)	13:30~16:30

この講座は、堺市東区（原則）の方を対象に、東区の地域やボランティア活動の
取り組みを知り、それぞれにあった具体
的な活動の紹介や、活動を共にする仲間
づくり新たな活動づくりを行います。

こういった取り組みを通じて、参加され
るみなさんや関わる人たちが、更にい
いきと健康的な生活を送っていただ
きたいという目的で開催します。

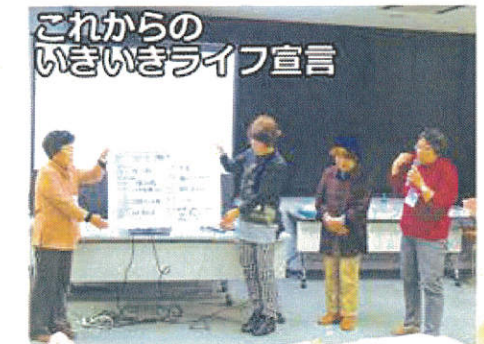
地域を見つめる
地域でつながる

いきいきライフ！ボランティア講座プログラム

開催場所：東区役所201・202会議室



1 回 目 義 講	11月7日(木) 13:30~16:30	ボランティア活動をはじめよう！(公開講座) 講師：特定非営利活動法人 あしやNPOセンター アドバイザー 海士 美幸 氏 講義後(15:30)、仲間づくりのグループワーク
2 回 目 義 講	11月14日(木) 13:30~16:30	ボランティア活動者の話 地域福祉のお話(地域のつながり・支え合い) 地域福祉の取り組みについて学ぶ
3 回 目 活 動 体 験	11月18日(月) ↓ 11月30日(土) ※いずれか一日	地域活動の見学・体験・東区のまち歩き(フィールドワーク) 希望する地域活動の体験・見学 (ふれあい喫茶やいきいきサロン、社会福祉施設など)
4 回 目 演 習	12月2日(月) 13:30~16:30	地域活動体験の振り返りと活動の仕組みについて学ぶ 活動体験・見学の感想を語り合う。活動の意義について考える ボランティア活動プログラムの仕組みとデザインについて これからの介護保険制度～地域包括ケアシステムを学ぶ 講師：堺市社協 生活支援コーディネーター
5 回 目 演 習	12月9日(月) 13:30~16:30	これからのいきいきライフ宣言(まとめと発表) 4回目の演習で考えたことをより具体的に進めるための話し合い 講座を終えて、これからのライフスタイルについて



地域活動の見学・体験
東区の街歩き



地域活動の振り返り



※写真はすべて昨年の様子です

いきいきライフ！ボランティア講座 申込用紙

申込み
お問合せ

堺市社会福祉協議会 東区事務所 地域活動推進係
 「いきいきライフ！ボランティア講座」担当
 〒599-8112 堺市東区日置荘原寺町 195 番地 1 (東区役所 2 階)
 ☎ 072-287-0004 FAX 072-287-0444
 ✉ higashi@sakai-syakyo.net

10月1日(火)より受付開始。必要事項をご記入の上、FAX、封書、Eメール、または電話にてお申込みください。申込みは先着順ですが、全5回参加の方が優先となります。お申込みいただいた方には、決定通知をお送りいたします。

フリガナ			いずれかに○をつけてください。		
参加者氏名		性別	(男 ・ 女)	年齢	歳
フリガナ					
住所	〒 — (堺市東区在住 原則)				
TEL	() —	FAX	() —		
参加希望	いずれかに☑をつけてください。 <input type="checkbox"/> 全5回参加 <input type="checkbox"/> 1回目のみ参加(公開講座)				
参加のきっかけ	該当するものに☑をつけてください。 <input type="checkbox"/> 社会福祉協議会からの案内 <input type="checkbox"/> 広報さかい <input type="checkbox"/> 配架チラシ <input type="checkbox"/> 知人からの紹介() <input type="checkbox"/> その他()				
備考欄	何かご要望等があればご記入ください。				

ご記入いただいた個人情報は、個人情報保護関係法令を遵守し、本事業の目的以外には利用いたしません。

▶ご来場に際して▶

駐車台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用いただきますようお願いいたします。

なお、お車でお越しの際は、1時間は無料、以降30分毎に100円が必要となります。