

申込要件

- ・原則として堺市東区在住の方。
- ・申込みは先着順ですが、「全4回」参加の方を優先させていただきます。

申込方法

- ・下記「参加申込書」に必要事項をご記入のうえ、郵送、電話、ファックス、Eメールまたは、直接窓口へご持参ください。
- ※参加希望は、「全4回」、または「公開講座 11/22 のみ」のいずれかをお選びください。
- ・お申込みいただいた方へは「参加票」をお送りします。

お申込・お問い合わせ

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1階
☎ 072(287)0004 FAX 072(287)0444
Eメール higashi@sakai-syakyo.net



参加申込書

フリガナ		性 別	年 齢
お名前		男 ・ 女	歳
ご住所	〒 -		
TEL	()	携帯電話	()
FAX	()		
※参加希望 どちらかに☑	☐ 全 4 回(連続講座) 定員20名 ☐ 第 1 回(11/22 のみ) 定員40名	参加のきっかけ	☐ 堺市社会福祉協議会からの案内 ☐ 広報さかい ☐ 配架チラシ ☐ 知人からの紹介 ☐ その他()

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使用しません

無料

全4回 ボランティア講座 いきいきライフ！

一歩差をつける！シニアライフミ

第1回

11月22日 金 13:30～15:30

堺市東区役所 201・202 会議室

定員 40 名 要申込・先着順

ボランティア活動をはじめよう！



講師 あらさき くにひろ
新崎 国広 氏

一般社団法人ボランティアセンター支援機構おおさか代表理事
ふくしと教育の実践研究所 SOLA(Social-Labo)主宰

1978 年、肢体不自由児施設にてソーシャルワーカー兼ボランティアコーディネーターとして従事。働きながら社会福祉士資格取得、大阪教育大学大学院修士課程修了。
2023 年4月からは、大阪教育大学・関西大学・桃山学院大学非常勤講師。
ふくしと教育の実践研究所 SOLA(Social-Labo)主宰。

第1回
11/22 金 13:30
15:30

ボランティア活動をはじめよう！

第2回
11/25 月 13:30
16:00

実践！いきいきライフ

- ▶ スクエアステップ体験会
- ▶ 介護が楽しく学べるカードゲーム「CLUECARD」体験会

第3回
11/26 火 ～12/9 月

地域活動の見学・体験・東区のまち歩き

- ▶ 左記の期間中いずれか1回以上の参加

第4回
12/10 火 13:30
16:00

地域活動体験の振り返りといきいきライフ宣言

第1回

11月22日 金 13:30~15:30

東区役所 201・202 会議室

ボランティア活動をはじめよう！

助け上手・助けられ上手のすすめ

≡生きがい・やりがい・楽しさ・自分発見の生き方探し≡



講師 あらさき くにひろ
新崎 国広 氏

一般社団法人ボランティアセンター支援機構おおさか代表理事
ふくしと教育の実践研究所 SOLA(Social-Labo)主宰

第2回

11月25日 月 13:30~16:00

東区役所 201・202 会議室

実践！いきいきライフ 東区発・初体験

≡スクエアステップ体験会≡

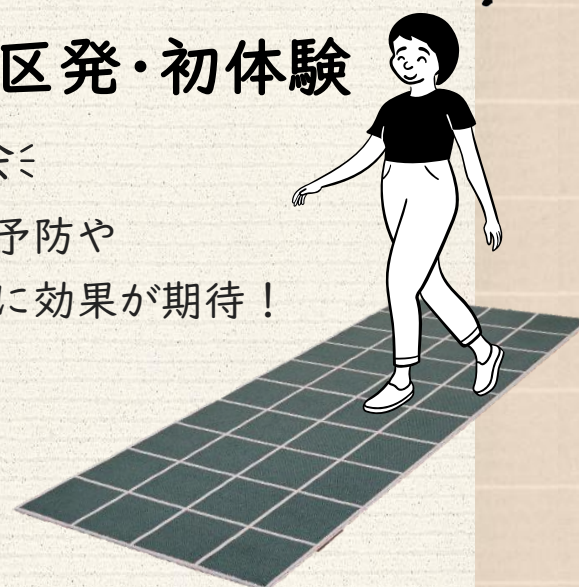
「歩く脳トレ」で高齢者の転倒予防や

認知症予防に効果が期待！



講師 まえはた つねお
前畑 常男氏

スクエアステップインストラクター
野田校区ボランティア



≡介護が楽しく学べるカードゲーム

「CLUE CARD」体験会≡

カードゲームを通じて、私にとっての一番の介護とは？
介護について理解し合うきっかけに！



講師 おおたに みつお
大谷 光伸氏

ツナガル介護士 CLUE CARD ファシリテーター
のぶやん



第3回

11月26日 火 ~12月9日 月

地域活動の見学・体験・まち歩き

≡東区内の ふれあい喫茶・いきいきサロン・

こども食堂などを見学します≡

複数の見学コースをご用意しています。

期間中いずれかの見学コースにご参加ください。

例えばこのようなコースがあります



健康体感ツアー
ウォーキング活動に参加



こども食堂を訪問
みんなでランチ



福祉施設見学
地域のふれあい活動の体験



第4回

12月10日 火 13:30~16:00

東区役所 201・202 会議室

地域活動体験を振り返り

いきいきライフ宣言

≡これからのライフプランを考える≡



いきいきライフ！ボランティア講座とは？

ボランティア活動や地域活動について学び、活動への参加や仲間づくり
ができる講座。堺市東区で開催します。