



# 自分も輝き、地域も輝く新しい生き方講座

いきいきとした人生を過ごすためには、「からだの健康」「心の健康」「お金の健康」が大切です。そして、自分に出来ることを見つけ、仲間と共に地域での「居場所」をつくることが“生きがい”につながります。

あなたも新しい自分発見にチャレンジしてみませんか？

日時：平成28年10月15日（土）から平成29年7月1日（土）まで

全10回・毎月1回土曜日 10時～12時 （詳細は、裏面参照）

場所：安芸区総合福祉センター3階会議室 他

対象：安芸区在住の概ね50歳以上の人

定員：20名

参加費：300円（年度ごとに加入するボランティア活動保険代として）

持参物：筆記用具 他

締切り：定員になり次第、締め切り

問合せ・申し込み：広島市安芸区社会福祉協議会 担当：影久・松井

所在地：広島市安芸区船越南三丁目2-16 安芸区総合福祉センター3階

TEL:821-2503 / FAX:821-2504 / E-mail:[aki@shakyohiroshima-city.or.jp](mailto:aki@shakyohiroshima-city.or.jp)



▲平成27年安芸区ボランティア大学  
（3世代交流型農業体験）



《 申 込 用 紙 》

ふりがな 氏名:	年齢:	才代
住所:〒 広島市 区	—	
自宅電話:	082 — ( ) — ( )	
携帯電話:	( ) — ( ) — ( )	

## 第14回安芸区ボランティア大学入門講座

※ 時間:毎月1回(土)10:00~12:00

回数	日時	会場	講師	内容
1	H28.10.15 (土) 10:00~12:00	安芸区総合 福祉センター	健康デザイン研究所 山崎 勇三 さん	○心の健康編 「自分も輝き、地域も輝く」余暇の上手な楽しみ方 & 健康創りにつながる地域デビュー
2	H28.11.5(土) 10:00~12:00	安芸区総合 福祉センター	サプリメントアドバイザー 管理栄養士 徳澤 陽子 さん	○からだの健康編 「貝原益軒 養生訓に学ぶ健康法」老後の1日は 千金に値する
3	H28.12.17 (土) 10:00~12:00	安芸区総合 福祉センター	行政書士、遺品整理士 消費生活アドバイザー 橋本 明子 さん	○お金の健康編 「人生のたなおろし」をしてみよう。不安材料を整理して上手に「人生の楽園」に投資しよう(エンディングノート作成)
4	H29.1.14(土) 10:00~12:00	安芸区総合 福祉センター	済生会広島病院 作業療法士 高木 節 さん	○地域助け合い編 「地域には高齢者や肢体不自由で車いすを利用している方がいる」車いす介助を習得しよう
5	H29.2.4(土) 10:00~12:00	安芸区総合 福祉センター	手話サークルあゆみ(昼) 要約筆記サークルおりづる 安芸支部	○地域助け合い編 「地域には聴覚に障害があり生活に不便さを感じている方がいる」手話・要約筆記を学んでみよう
6	H29.3.4(土) 10:00~12:00	安芸区総合 福祉センター	健康デザイン研究所 山崎 勇三 さん	○地域デビュー編 地域課題発見編 「地域活動は、自分を育てるタマゴ」 どんな活動が有るか考えてみよう
7	H29.4.15(土) 10:00~12:00 【予定】	安芸区総合 福祉センター	・健康デザイン研究所 山崎勇三 さん ・ゲスト は・は・は倶楽部 ・古市クツプの会	○地域デビュー編 成功事例の紹介 「わ・は・は倶楽部の活動」 「ニュースポーツで地域貢献」
8	H29.5.13(土) 10:00~12:00 【予定】		・健康デザイン研究所 山崎 勇三 さん ・大人の隠れ家クラブ	○現地視察編 成功例視察 「大人のかくれ家」に遊びに行こう
9	H29.6.3(土) 10:00~12:00 【予定】	安芸区総合 福祉センター	健康デザイン研究所 山崎 勇三 さん	○「地域課題チャレンジプラン」を話し合おう 一人では何もできない、仲間を募り何が出来るか？まとめてみよう
10	H29.7.1(土) 10:00~12:00 【予定】	安芸区総合 福祉センター	健康デザイン研究所 山崎 勇三 さん	○「思いをカタチにしよう」 新たな第二の人生スタート！ 先ず一步から始めよう

※やむを得ず、内容を変更する場合があります。ご了承ください。

※個人情報について

申込用紙に記載された個人情報は本事業の目的のみに使用します。