

あなた

から

始める！

住んで良かったまちづくり

聞いて、話して、ちょっとやってみる

4時間！

このセミナーでは、こんなことをします！

地域で活動している人の話を聞いたり、参加者同士で交流したり、ちょっとした体験をしながら、地域活動への参加のきっかけを見つめます。

地域活動の
事例紹介担い手
づくりワークショップ
・交流地域活動
への
参加促進

当日のプログラム

10:00

はじまり！

オリエンテーション

10:10

聞いてみよう！

平田さんの活動紹介
地域活動のポイント

11:10

話してみよう！

始めたきっかけ・成功・失敗、
続ける工夫などをおしゃべり

12:00

やってみよう！

体験・交流タイム
～やってみる・食べる・話してみる～軽食を提供
いたします！

13:30

振り返ってみよう！

アンケート・まとめ
今日の気づきを地域での一歩へ

14:00

終了(予定)

講師



元気のヒントを、楽しく！

セミナータイトル

「笑って・動いて・考えて」
シニアのげんきは、
地域のたから！！

平田 美木男 さん（美幌町在住）

北海道長寿社会推進センター 認定
・生きがいづくりクリエーター
・北海道シニアリーダー
認定NPO法人ふまねっと 認定
・エンゼルサポーター兼美幌支部長
(一財)健生・生きがい開発財団 認定
・健康生きがいづくりアドバイザー

やってみるって楽しい！



これまでの地域セミナーの様子



地域を元気にするのは、特別な人ではなく“あなた”です。

日時

2026年 11月26日(木)
10:00～14:00

会場

中標津町総合文化会館
しるべっと 第1研修室
中標津町東2条南3丁目1-1お申込み
お問合せ

アクティブシニア等活躍支援事業事務局

株式会社 MOKA.

〒085-0041 釧路市春日町3-6
丸平総合ビル3F

TEL

0154-68-4672

(平日 9:00～17:00)

メール

info@moka-inc.work

お申込はお電話か
メールでお願いします

申込締切 11月24日(火)

※メールでお申込みいただいた場合は、返信の形で
後日ご連絡させていただきます。