

私にもできる！

元気とつながいのまちづくり

防災・健康・地域のつながりを楽しく学ぼう

「いきいきサロン」と
タイアップの

3時間！

このセミナーでは、こんなことをします！

自分自身の健康づくり、地域の集まりへの参加、災害時の声かけや
支え合い、これまで培ってきた経験や地域文化を次世代につなげる
ことなど、一人ひとりが無理なく地域に関わる方法を考える機会と
します

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

防災食のパンも
無料で試食！



講師



元気のヒントを、楽しく！

セミナータイトル

防災・フレイル予防・鶴川音頭！

～地域の中で、
今の自分たちにできること～

高羅 正成 さん

株式会社 TakaraDeporte
代表取締役

・理学療法士
・防災士

休憩

12:50
～
13:40

フレイル予防
介護予防講座&体操

フレイル・介護予防について学び、日常生活でできる
体操を実践します。外出、人との交流、地域活動への
参加の大切さもお伝えします

13:40
～
13:50

鶴川音頭

みんなで歌い、踊りながら、地域文化を楽しみ、
次の世代へ伝えることも地域でできる活動です

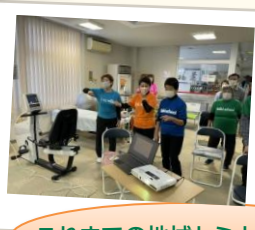
13:50
～
14:00

振り返り・アンケート・閉会

今日の気づきを、地域での一歩へ



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。



65歳以上でデイサービスに通われていない方、歓迎いたします！

日時

2026年 11月19日(木)

11:00～14:00(受付 10:30～)

会場

むかわ町介護予防センター
(むかわ町「四季の館」デイサービス隣)

むかわ町美幸3丁目3-1

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



申込締切 11月17日(火)

共催

むかわ町社会福祉協議会

後援

むかわ町

TEL

0154-68-4672

(平日 9:00～17:00)

メール

info@moka-inc.work

※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。

お申込はお電話か
メールでお願いします