

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。

元気のヒントを、楽しく！

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

地域を元気にするのは、特別な人ではなく“あなた”です。

セミナータイトル

いくつになっても、地域の力に。
～防災・健康・つながりから考える
私たちにできること～10:00
～
11:10

セミナー

フレイル・介護予防
講座＆実践

＋「防災×地域の力」

分かりやすく学びながら、
実際に身体を動かします
健康づくり・地域参加の
ポイントも紹介身近な防災と地域でできることを
楽しく学ぶとともに
地域の活動もご紹介します。11:10
～
11:20

休憩

11:20
～
12:30特別
講座

特別講座タイトル

子どもからシニアまで誰もが役割を持ち、
気軽に参加ができる食支援活動

聞いてわかる！

東京都世田谷区の「社会福祉法人ふきのとうの会」理事長 平野さんをお呼びしました！全国の食支援の現状を聞き、食を通じたつながりづくりを考えます。

東京 世田谷から
特別講師！12:30
～
13:50

ランチョンセミナー＋地域の活動紹介

二人の講師と共に地域食堂の軽食を試食しながら、地域でできることを
楽しく学ぶとともに地域の活動もご紹介します。地域食堂の軽食を
無料で提供！

話してつながる！

13:50
～
14:00

振り返り・アンケート・終了

今日の気づきを、地域での一歩へ

セミナー
講師

高羅 正成 さん

(株)タカラデポルテ
代表取締役
・理学療法士 ・防災士特別
講師

平野 覚治 さん

(社福)ふきのとうの会
理事長

ふきのとうの活動は、一人暮らしのお年寄りや子育て中の女性、介護を担っている家族など孤立しやすい人を少しでも助ける仕組みとして、地域に「この指とまれ」と呼びかけたことから始まりました。「住み慣れた地域で、自分らしい生活を。」をメッセージとして掲げています。



日時

2026年 11月3日(火)

10:00～14:00(受付 9:30～)

会場

とかちプラザ
講習室403

帯広市西4条南13丁目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1日(日)

TEL 0154-68-4672

(平日 9:00～17:00)

お申込はお電話か
メールでお願いします

メール info@moka-inc.work

共催

帯広市

後援

帯広市社会福祉協議会

※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。