



令和8年度 北海道委託事業
アクティブシニア等活躍支援事業

石狩 地域セミナー

参加無料

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！

渡邊さんの活動紹介
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

地域を支えるシニアの力
～フレイル予防で貢献寿命の延伸

渡邊 一栄 さん

健康生きがいづくりアドバイザー北海道協議会
(健生北海道) 代表
・看護師

合言葉は「健康づくりで役に立つ！」



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11日(水)
10:00～14:00

会場

札幌エルプラザ 2F
消費者サロン

札幌市北区北8条西3丁目28

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9日(月)

※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。