

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

3.5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

12:00
～
13:00ランチョンセミナー
「防災×地域の力」防災食を試食しながら、身近な防災と
地域でできることを楽しく学びます防災食のパンを
無料で試食！13:00
～
13:10

休憩

13:10
～
14:30フレイル・介護予防
講座&実践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14:30
～
15:20認知症を知る・
地域で支える認知症の基本や接し方・サポートを学び、
安心して暮らせる地域について考えます15:20
～
15:30

振り返り・アンケート

今日の気づきを、地域での一歩へ

15:30

終了(予定)

講師



元気のヒントを、楽しく！

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～

高羅 正成 さん

タカラデボルテ代表取締役
・理学療法士
・防災士

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 10月21日(水)

12:00～15:30(受付 11:30～)

会場

富川複合施設とみくる
ふれあいホール

日高町富川北3丁目3-16

お申込み
お問合せお申込はお電話か
FAXをお願いします

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 10月19日(月)

FAXでお申込みの方は裏面をご利用ください▶

TEL

0154-68-4672

(平日 9:00～17:00)

FAX

0154-68-4682

メール

info@moka-inc.work

10月21日（水） 日高 地域セミナー FAX参加申込書

FAX送信先 0154-68-4682 株式会社MOKA.

申込締切：2026年10月19日（月）

氏名

ふりがな：

氏名：

住所

電話番号

メール

お持ちの場合

年齢

歳

就労状況

☐ 就労中

☐ 就労していない

地域活動・団体

☐ 所属している

☐ 所属していない

所属団体名：

【個人情報の取扱いについて】 ご記入いただいた個人情報は、本セミナーの申込受付・連絡および本事業の運営に必要な範囲でのみ使用し、適切に管理いたします。

お申込み・お問い合わせ 株式会社MOKA.

TEL 0154-68-4672（平日 9:00～17:00）

メール info@moka-inc.work