北海道

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

オホーツク 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けます。

- 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

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6日（金）
10:00～14:00

会場 美幌町保健福祉総合センター
しゃきっとプラザ
美幌町東3条北2丁目1

お申込み お問合せ

お申込はお電話か
FAXでお願いします

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 11月3日（火）

TEL 0154-68-4672
（平日 9:00～17:00）
FAX 0154-68-4682

FAXでお申込みの方は裏面をご利用ください ▶

メール info@moka-inc.work

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

11月6日（金） オホーツク 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11月3日（火）

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