

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

## セミナータイトル

小さいことが大切だ！  
今すぐできるボラ活動

## 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！

長谷川さんの活動紹介  
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！

「ボランティアする」そう聞くとちょっと大変そうな気がしていませんか。

**大丈夫！**お出かけついでや買い物ついで、人寄せついでのひとつで「住んで良かったまちづくり」をするコツをお伝えします。

長谷川 聡 さん

- ・元 北海道医療大学 看護福祉学部 准教授
- ・北海道民生委員児童委員連盟特別講師
- ・日本ヘルスコミュニケーション関連学会機構 運営委員・代議員
- ・国立病院機構、道庁高齢福祉関連事業等の研修・企画など 他



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 12月3日(木)  
10:00～14:00

会場

倶知安町公民館 2F  
中会議室  
倶知安町南3条東4丁目2-2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  
メールをお願いします

申込締切 12月1日(火)

※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。