

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

2.5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

14:00

はじまり！

オリエンテーション

聞いてみよう！

14:10

社会福祉士の柏さんの視点から、「人のため自分のため、住んでいるまちをよくするために自分にできるボランティア活動とは何か」を一緒に考えながらお話しします。

15:00

話してみよう！

地域で活動している方たちに始めたきっかけ・成功・失敗、続ける工夫などをお聞きしながら、おしゃべり

15:45

やってみよう！

体験・交流タイム
～やってみる・話してみる～

16:15

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

16:30

終了(予定)

講師



元気のヒントを、楽しく！

セミナータイトル

いつまでも健康で
長生きするための
ボランティア活動

柏 浩文 さん

北海道社会福祉士会 道央地区支部
事務局長

1989年北星学園大学卒業
同年 札幌市社会福祉協議会に入職、今日に至る。
仕事の傍ら1998年から北海道・日本社会福祉士
会に携わり、現在道央地区支部事務局長として道
民の社会福祉向上のため活動中。



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18日(水)

14:00～16:30

会場

函館市亀田交流プラザ
講堂1

函館市美原1丁目26-12

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



お申込はお電話か
メールでお願いします

申込締切 11月16日(月)

TEL 0154-68-4672

(平日 9:00～17:00)

メール info@moka-inc.work

※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。