

「宇治市健康長寿サポーター」として地域と一緒に活動しませんか？

学ぶ楽しさを
再発見！

仲間づくり

あなたの好奇心
ワクワクしませんか？

健康+チャレンジ
新たに見つけて楽しもう！

暮らしの中の
ちょっとした
お手伝い

住み慣れた地域で生き活きと暮らすために超高齢社会の現状と課題を知り、
いつまでも元気ではつらつと輝く人生を送るためのヒントについて学びます。

第2期

げん き び と

参加費
無料

宇治源輝人講座 受講生募集

- 対象 ・市内在住で年齢は問いません
・2日間の日程に出席できる方

■定員 各会場 24 名

- 場所 A 生涯学習センター
第2ホール
B 広野地域福祉センター
デイルーム

【申し込み方法】

1月16日(金)～2月27日(金)までに
電話か裏面のFAX申込書でお申込みください

健康長寿サポーターの活動とは？

地域での自主活動や、「通いの場※」(住民
主体通所型サービス)のボランティアとし
て運営に携わるなど様々な支え合いの活
動に参加し、活動されています。

※「通いの場」とは？

要支援1.2の人などを対象に地域に住む健康長寿サポ
ーター等のボランティアが定期的に運営し
ている場所です。

利用者だけではなく、運営するボラン
ティアにとっても、介護予防、仲間づくり、
社会参加につながる場所です。



受講申し込み・問い合わせ

〒611-0021 宇治市宇治琵琶1-3

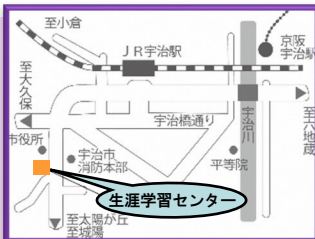
一般財団法人宇治市福祉サービス公社 福祉情報センター

TEL:28-3154 FAX:28-3190

詳細は
裏面へ

A 宇治市 生涯学習センター 第2ホール

宇治市宇治琵琶45-14



3月10日(火) 10時～12時

【講演】

『超高齢社会を元気に生きるヒント
～アクティブなシニアライフを
共に考えてみませんか?～』

講師:宇治市福祉サービス公社

事務局長 川北 雄一郎(社会福祉士)

3月12日(木) 10時～12時

【講演】

『わがまちの地域活動を学ぼう
～わたし、こんな活動で
生きがいを見つけました!～』

健康長寿サポーター:播摩 康夫 氏

B 広野地域福祉センター デイルーム

宇治市広野町大開72-1



3月16日(月) 10時～12時

【講演】

『超高齢社会を元気に生きるヒント
～アクティブなシニアライフを
共に考えてみませんか?～』

講師:宇治市福祉サービス公社

事務局長 川北 雄一郎(社会福祉士)

3月19日(木) 10時～12時

【講演】

『わがまちの地域活動を学ぼう
～わたし、こんな活動で
生きがいを見つけました!～』

健康長寿サポーター:木場 キヨ子 氏

健康長寿サポーターとして活躍中の

木場 キヨ子さん



受講を受けるきっかけは、
単純に健康長寿の言葉に
引き寄せられて受講しました。
講座修了後、通いの場「えまり」でサポーターとして
現在に至っています。約9年になりますが、毎
回利用者さんの笑顔と、楽しそうにされる様子に、
私の方が元気を頂いて帰ります。利用者さんと、
サポーターの垣根を越えて楽しんでおります!

講座の特徴

- 幅広い年齢層の方にご参加いただいています。
- この講座をきっかけに、新たな仲間づくりができます。
- 市認定の「宇治市健康長寿サポーター」として登録されると、さまざまな地域活動の情報をご案内します。
- 健康長寿サポーターには、一人ひとりが自分に合った活動が見つけられるよう生活支援コーディネーターが立ち上げから運営のサポートまでお手伝いします。

講座の様子



宇治源輝人講座

FAX申込書

希望の会場に☑をつけてください

☐ A) 生涯学習センター

☐ B) 広野地域福祉センター

1月16日(金)～2月27日(金)までに
電話かFAXでお申込みください。

FAX

28-3190

ふりがな
お名前

電話番号

ご住所

宇治市

※FAX受信後、こちらより受信確認の連絡をさせていただきます。