



講座一覧

楽しく学んで一緒に活動しませんか？



1

**身近な地域でボランティア！
はつらつサポーターはじめませんか
(はつらつ長寿推進事業)**

定員
10名

日時 1日目:11月24日(木)10:00~11:30
2日目:11月30日(水)10:00~12:00

場所 高岳げんき館、葵コミュニティセンター

○はつらつサポーターとは…
『高齢でもいつまでも元気に暮らせるよう介護予防・
認知症予防につながるプログラムをお手伝いするボ
ランティアです。』

2

**人との交流の場づくりをしてみよう！
(ふれあい・いきいきサロン事業)**

定員
10名

日時 1日目:12月2日(金)13:30~15:00
2日目:12月6日(火)13:30~15:00

場所 高岳げんき館

○区内に多数あるサロンがどういったものか知り、実
際にサロンを運営する体験をします。いきいきと
集って交流する場を人と協力しながらつくってみま
しょう。

3

**おたすけボランティアについて学ぼう
(地域支えあい事業)**

定員
10名

日時 1日目:12月1日(木)10:00~11:30
2日目:12月7日(水)10:00~11:30

場所 高岳げんき館

○おたすけボランティアとは…
『地域でのちょっとした困りごとに対応するボラン
ティアです。』
軽作業の体験などをとおして、自分のできることを
地域で活かしてみませんか。

4

**使ってたのしい！教えてかっこいい！
スマホの使い方**

定員
10名

日時 12月3日(土)【午前の部】10:30~12:00
【午後の部】13:30~15:00

※午前の部、午後の部ともに同じ内容を行います。
どちらかご希望の部のみの参加となります。

場所 高岳げんき館

○ご高齢者向け。スマホを使える楽しさを知ったら、誰
かに教えたくなるはず！カメラや地図の使い方を学
びます。

5

**ポッチャを通して「福祉」を考えよう！
(福祉教育)**

定員
15名

日時 12月5日(月)13:30~15:30

場所 高岳げんき館(体育室)

○大人のための福祉教育として開催！話題のポッチャ
や車いすユーザーの講話を通して、福祉について考
えてみませんか？

6

**ふだんの暮らしに役立つ介助
(東区介護保険事業所)**

定員
10名

日時 11月26日(土)13:30~15:00

場所 高岳げんき館

○困っている方を見かけて、手を差し伸べたくなっ
たことはありませんか？ちょっとした介助のコツを学
びます。

7

**認知症のあれこれを楽しく学ぼう!!
(東区いきいき支援センター)**

定員
15名

日時 12月12日(月)13:30~15:30

場所 高岳げんき館

○誰もがなり得る認知症…知っているのと知らないとは
大違い！
認知症カフェについても紹介します。



ポッチャ体験
(福祉教育)



認知症講座
(いきいき支援センター)