

令和3年度

げんきびと 宇治源^{びと}人講座 受講生募集

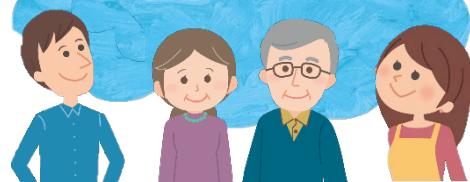
第2期

私たちの願いは、健康寿命（心身ともに自立し、健康的に生活できる期間）を伸ばし、住み慣れた地域で生き生きと暮らすことです。

そのためには、自身の健康増進はもとより、地域社会での交流や活動の機会を増やし、積極的に社会参加することが効果的であると言われています。

そこで、住み慣れた地域で元気に過ごすために知っておきたい超高齢社会の現状と課題、そしていつまでも元気でつらつと輝く人生を送るためのヒントについて一緒に学びませんか？

「宇治市健康長寿サポーター」
になって私達と一緒に
活動しませんか？



■対象 ・市内在住で年齢は問いません

・全ての日程に出席できる方

■会場 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）

■定員 先着24名

■参加費 無料

こんな方をお待ちしています！

- ・超高齢社会での生き方に関心のある人
- ・いつまでも健康長寿でいたい人
- ・地域でボランティア活動をしたい人



■申し込み方法：11月15日～12月3日までに電話か裏面のFAX申込書でお申込みください。

受講される際の
お願い

- ・ご自宅で検温をお願いします。
- ・参加の際は、マスク着用、手洗いまたは手指消毒をお願いします。

新型コロナウイルス感染症の拡大により、中止または日程等を変更する場合があります。

受講申し込み・お問い合わせ

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

〒611-0021 宇治市宇治琵琶1-3

TEL：28-3154 FAX：28-3190

詳細は裏面へ

日時

内容

講義	12月10日 (金) 13時30分 ～15時30分	「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 事務局次長 川北雄一郎
講義	12月14日 (火) 13時30分 ～15時	「楽しくボランティア活動をするために」 ■講師：華頂短期大学 准教授 名賀 亨氏
講義・グループワーク	12月17日 (金) 13時30分 ～15時30分	「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!～」 ■発表者：堀井 勝英氏（宇治市健康長寿サポーター） 「これまでの講座の感想や今後やりたいことなど、グループ交流しましょう」

- 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。
- 生きがいにつながる活動をご案内します。
- 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れられるようバックアップします。

あなたも取り組んでみませんか?



このサポーター研修がきっかけに、通いの場や訪問活動をはじめました。皆様から「ありがとう!」と言われると嬉しく、やりがいを感じています。自分の活動が人の役に立てると思ったらとても生きがいがあります。

サポーターで活躍中の
井谷佳津子さん



「健康長寿サポーター」の活動（例）

高齢者が安心して暮らせる宇治のまちを創るために、ちょっとした身の回りの生活支援（掃除や買い物等）や高齢者の居場所づくり等の活動の担い手として日々活躍されています。

FAX申込書

11月15日(月)～12月3日(金) までに電話かFAXでお申込み ください。 FAX 28-3190	お名前(ふりがな)	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。