

令和4年度 第1期

げんきびと 宇治源~~光~~人講座 受講生募集

「宇治市健康長寿サポーター」になって
地域と一緒に活動しませんか？



この講座で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一緒に学びませんか？
2日間の講習を修了すると市認定の「宇治市健康長寿サポーター」として登録できます。

A

URグリーンタウン横島

1日目	7月 7日:10:00~12:00
2日目	7月21日:13:30~15:30

B

琵琶台集会所

1日目	7月12日:13:30~15:30
2日目	7月19日:13:30~15:30

両会場とも駐車場はございません。

A会場・B会場のどちらかをお選びください。

こんな方をお待ちしております!

- 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 先着15名

■参加費 無料

■申し込み方法

6月16日(木)~7月1日(金)までに電話か裏面の
FAX申込書でお申込みください。

- ・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



健康長寿サポーターの活動とは…

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。

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

〒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

会場:A URグリーントウン榎島

日時	内容	
7月7日(木) 10時00分 ～ 12時00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?～」 「グループディスカッション」	
7月21日(木) 13時30分 ～ 15時30分	「楽しくボランティア活動をするために」 ■講師:宇治市社会福祉協議会	

会場:B 琵琶台集会所

※両会場とも駐車場はございません。

日時	内容	
7月12日(火) 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?～」 「グループディスカッション」	
7月19日(火) 13時30分 ～ 15時30分	「楽しくボランティア活動をするために」 ■講師:京都ボランティア協会 岡野 英一氏	

- 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られるよう生活支援コーディネーターが
お手伝いします。



講座の様子

この講座をきっかけに、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てると思ったらとても生きがいがあります。



健康長寿サポーターで活躍中の
井谷佳津子さん

どちらかに○をつけてください

FAX申込書

A:URグリーントウン榎島

B:琵琶台集会所

6月16日(木)～7月1日(金) までに電話かFAXでお申込み ください。 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。