

わたしが楽しくできそうな活動を考える！

アクティブシニア 活躍支援セミナー

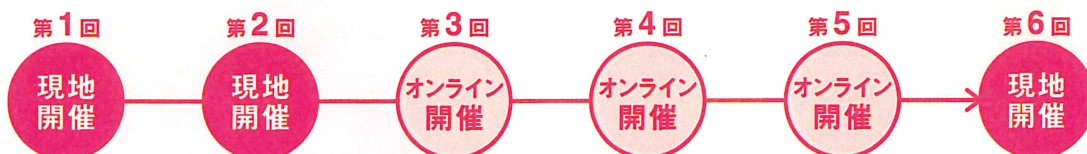
地域はよりよい地域づくりの担い手としてアクティブシニアを求めています！

例えば、生活支援として、足腰が弱くなった方の家の草刈り、電球交換や片付け、調理や外出のお手伝い、もしくは地域で高齢者や子どもが集える場所を生み出したり、その地域ならではの楽しいイベントを提案したり...

このセミナーで自分にもできることを探してみませんか。一緒に活動できる仲間も見つかるかも!?

対 象 地域で何か活動したいと考えているアクティブシニアの方々

開催日程 & 会場 全道**12**地域、全**6**回開催いたします。



第1・2・6回 現地(対面)開催とします。

一部地域ではオンライン会場として、別会場より講座を配信します。

各地域の会場について

各地域の会場は次ページのとおりです。地域により会場や開始時刻が異なる場合がございますのでご注意ください。

第3・4・5回

全道オンライン開催とします。各自オンラインにてご参加ください。

ただし、地域によっては別途会場を設置しますのでぜひご利用ください。

原則会場は
設置しません

第3回 11/21(月)
14:00~16:00

第4回 12/19(月)
14:00~16:00

第5回 1/23(月)
14:00~16:00

定 員 各会場 20 名 (オンライン会場：10名)

参加無料

特典

全 6 回すべてご参加の方には
地域活動をはじめるために必要なデザインをプレゼント



名刺やチラシなど

プログラム

第1回

9～10月

アクティブシニア活躍支援セミナー（道内×7か所）

2時間

- 人生早送りゲーム
- 好きなこと、気になることをチェックしよう
- アイデアを企画に、企画書の作り方講座

第2回

9～10月

地域に必要な活動を考えてみよう（道内×7か所）

3時間

- わたし活動企画会議（内容、時間、場所等を決める）
- 生活支援サービスとはどのようなもの？
- 道内に仲間をつくるスマホ講座（LINE+ZOOM）

第3回

11月

企画のアイデア発表会（オンライン）

2時間

- わたし活動のアイデアを発表しよう
- わたし活動のデザイン（活動名、テーマカラー決定）
- LINEとZOOMの復習講座

第4回

12月

やってみた前半報告会（オンライン）

2時間

- わたし活動をやってみた結果を報告しよう

第5回

1月

やってみた後半報告会（オンライン）

2時間

- わたし活動をやってみた結果を報告しよう
- いつまで活動するかを決め、今後のスケジュールを立てよう

第6回

2～3月

みんなの収穫を共有する交流会（道内×7か所）

3時間

- わたし活動のその後について報告しよう
- ツールの紹介
- 交流会
- 次年度のご案内

各地域の会場について

各地域の会場は以下のとおりです。

地域により会場や開始時刻が異なる場合がございますのでご注意ください。

渡島檜山

- 函館市 -

- 第1回 9月12日 月 13:30～15:30
- 第2回 9月13日 火 13:30～16:30
- 函館市地域交流まちづくりセンター
多目的ホール（函館市末広町4番19号）
- 第3回 11月21日 月 14:00～16:00
- 第4回 12月19日 月 14:00～16:00
- 第5回 1月23日 月 14:00～16:00
- 会場は設置いたしません。
各自オンラインでご参加ください。
- 第6回 3月6日 月 13:30～16:30
- 函館市地域交流まちづくりセンター
多目的ホール（函館市末広町4番19号）

後志

- 蘭越町 -

- 第1回 9月15日 木 14:30～16:30
- 第2回 9月16日 金 13:30～16:30
- 蘭越町ふれあいプラザ21
（蘭越町蘭越町8番地2）
- 第3回 11月21日 月 14:00～16:00
- 第4回 12月19日 月 14:00～16:00
- 第5回 1月23日 月 14:00～16:00
- 会場は設置いたしません。
各自オンラインでご参加ください。
- 第6回 3月8日 水 13:30～16:30
- 蘭越町ふれあいプラザ21
（蘭越町蘭越町8番地2）

釧路根室

- 釧路市 -

- 第1回 9月27日 火 13:30～15:30
- 第2回 9月28日 水 10:30～13:30
- 釧路市民活動センターセンターわっと
第3会議室（釧路市末広町3丁目1番地）
- 第3回 11月21日 月 14:00～16:00
- 第4回 12月19日 月 14:00～16:00
- 第5回 1月23日 月 14:00～16:00
- 会場は設置いたしません。
各自オンラインでご参加ください。
- 第6回 2月22日 水 13:30～16:30
- 釧路市民活動センターセンターわっと
第3会議室（釧路市末広町3丁目1番地）

十勝

- 芽室町 -

- 第1回 9月29日(木) 13:30~15:30
- 第2回 9月30日(金) 13:30~16:30
芽室町中央公民館 2階講堂
(河西郡芽室町東3条3丁目)
- 第3回 11月21日(月) 14:00~16:00
- 第4回 12月19日(月) 14:00~16:00
- 第5回 1月23日(月) 14:00~16:00
会場は設置いたしません。
各自オンラインでご参加ください。
- 第6回 2月24日(金) 13:30~16:30
駅前プラザめむろーど 2階セミナーホール
(芽室町本通り1丁目19)

オホーツク

- 北見市 -

- 第1回 10月6日(木) 13:30~15:30
- 第2回 10月7日(金) 13:30~16:30
北見市民会館 7号室
(北見市常盤町2-1-10)
- 第3回 11月21日(月) 14:00~16:00
- 第4回 12月19日(月) 14:00~16:00
- 第5回 1月23日(月) 14:00~16:00
会場は設置いたしません。
各自オンラインでご参加ください。
- 第6回 2月20日(月) 13:30~16:30
北見市民会館 7号室
(北見市常盤町2-1-10)

留萌

- 留萌市 -

- 第1回 10月26日(水) 14:00~16:00
- 第2回 10月27日(木) 9:30~12:30
留萌市船場公園管理棟(道の駅るもい)
2階展望休憩室(留萌市船場町2丁目114)
- 第3回 11月21日(月) 14:00~16:00
- 第4回 12月19日(月) 14:00~16:00
- 第5回 1月23日(月) 14:00~16:00
会場は設置いたしません。
各自オンラインでご参加ください。
- 第6回 3月10日(金) 13:30~16:30
留萌市船場公園管理棟(道の駅るもい)
2階展望休憩室(留萌市船場町2丁目114)

空知

- 深川市 -

- 第1回 10月28日(金) 13:30~15:30
- 第2回 10月29日(土) 13:30~16:30
深川市経済センター 2階第1会議室
(深川市1条9番19号)
- 第3回 11月21日(月) 14:00~16:00
- 第4回 12月19日(月) 14:00~16:00
- 第5回 1月23日(月) 14:00~16:00
会場は設置いたしません。
各自オンラインでご参加ください。
- 第6回 3月20日(月) 13:30~16:30
深川市中央公民館 第1研修室
(深川市5条7-23)

宗谷

- 稚内市 -

- 第1回 9月29日(木) 13:30~15:30
- 第2回 9月30日(金) 13:30~16:30
稚内総合福祉センター 4階大ホール
(稚内市宝来2丁目2番24号)
※オンライン会場
- 第3回 11月21日(月) 14:00~16:00
- 第4回 12月19日(月) 14:00~16:00
- 第5回 1月23日(月) 14:00~16:00
会場は設置いたしません。
各自オンラインでご参加ください。
- 第6回 2月24日(月) 13:30~16:30
稚内総合福祉センター 4階大ホール
(稚内市宝来2丁目2番24号)
※オンライン会場

上川

- 旭川市 -

- 第1回 9月29日(木) 13:30~15:30
- 第2回 9月30日(金) 13:30~16:30
旭川市市民活動交流センター CoCoDe
(旭川市宮前1条3丁目3-30)
※オンライン会場
- 第3回 11月21日(月) 14:00~16:00
- 第4回 12月19日(月) 14:00~16:00
- 第5回 1月23日(月) 14:00~16:00
会場は設置いたしません。
各自オンラインでご参加ください。
- 第6回 2月24日(月) 13:30~16:30
旭川市市民活動交流センター CoCoDe
(旭川市宮前1条3丁目3-30)
※オンライン会場

石狩

- 札幌市 -

- 第1回 9月29日(木) 13:30~15:30
- 第2回 9月30日(金) 13:30~16:30
市民活動プラザ星園 中会議室
(札幌市中央区南8条西2丁目)
※オンライン会場
- 第3回 11月21日(月) 14:00~16:00
- 第4回 12月19日(月) 14:00~16:00
- 第5回 1月23日(月) 14:00~16:00
会場は設置いたしません。
各自オンラインでご参加ください。
- 第6回 2月24日(月) 13:30~16:30
市民活動プラザ星園 中会議室
(札幌市中央区南8条西2丁目)
※オンライン会場

胆振

- 室蘭市 -

- 第1回 9月29日(木) 13:30~15:30
- 第2回 9月30日(金) 13:30~16:30
室蘭市市民会館
(室蘭市輪西町2-5-1)
※オンライン会場
- 第3回 11月21日(月) 14:00~16:00
- 第4回 12月19日(月) 14:00~16:00
- 第5回 1月23日(月) 14:00~16:00
会場は設置いたしません。
各自オンラインでご参加ください。
- 第6回 2月24日(月) 13:30~16:30
室蘭市市民会館
(室蘭市輪西町2-5-1)
※オンライン会場

日高

- 新冠町 -

- 第1回 9月29日(木) 13:30~15:30
- 第2回 9月30日(金) 13:30~16:30
新冠町レ・コード館 シアター
(新冠郡新冠町字中央町1番地の4)
※オンライン会場
- 第3回 11月21日(月) 14:00~16:00
- 第4回 12月19日(月) 14:00~16:00
- 第5回 1月23日(月) 14:00~16:00
会場は設置いたしません。
各自オンラインでご参加ください。
- 第6回 2月24日(月) 13:30~16:30
新冠町レ・コード館 シアター
(新冠郡新冠町字中央町1番地の4)
※オンライン会場

※オンライン会場では、講師がいる別会場より配信を行ないます。

お申込み

電話、メール、FAX、またはホームページにて、下記を記入の上、お申込みください。

お名前（ふりがな）・年齢・ご住所・電話番号・メールアドレス

電話：090-8668-9181（担当：齊藤・菅原）

FAX：011-200-0974

メール：activesenior-honbu@hnposc.net

ホームページ：<https://activesenior-hokkaido.net/>（こちらからもお申込できます。）

「個人情報」の取り扱いについて

■ 利用目的

頂いた情報は、本研修の参加に際して必要となる 様々な事項のご連絡や、当団体からの今後のイベントのご案内等のために 利用させていただきます。皆様の個人情報を皆様の同意なしに業務委託先以外の第三者に開示・提供 することはございません（法令等により開示を求められた場合を除く）。

講師



西上ありささん

早稲田大学大学院（政治経済学部）修了。公共経営修士（専門職）。2007年から2012年にかけて海士町のまちづくりに携わる。住民参加による総合計画の策定、集落診断・集落支援、病院づくり、美術館づくり、子育て支援、地域包括、生涯活躍のまち、総合戦略の策定、介護、フレイル予防、学校教育、社会教育などの公共事業に取り組む。



丸藤競さん

1964年北海道生まれ。函館市地域交流まちづくりセンター センター長。民間企業への勤務、及び経営者を経て、2007年から現職。函館大谷短期大学非常勤講師のほか、さわやか福祉財団インストラクター北海道ブロックリーダー、函館市社会福祉協議会評議員など公職多数。生涯学習上級コーディネーター資格所持。それ以外にも観光・福祉・防災・被災支援・移住など多岐に渡るジャンルにも精通。2022年3月末までは函館市生活支援コーディネーター（1層）。現在も、函館市町会活性化アドバイザー等様々な分野で活動。

主催

北海道保健福祉部高齢者支援局

公式 LINE



<https://lin.ee/RsH4qqc>



お問合せ

NPO 法人 北海道 NPO サポートセンター

〒064-0808

札幌市中央区南 8 条西 2 丁目 市民活動プラザ星園 201 号

電話：090-8668-9181（本業務専用携帯）

FAX：011-200-0974

メール：activesenior-honbu@hnposc.net

