

会場	会場住所	お申し込み先（公民館）	お問い合わせ先 （岡山市社会福祉協議会）
灘崎公民館	岡山市南区片岡 159-1	灘崎公民館 TEL 086-362-0408 FAX 086-362-0408	南区西事務所 TEL 086-281-0027
岡南公民館	岡山市南区若葉町 22-16	岡南公民館 TEL 086-262-3483 FAX 086-262-3483	南区南事務所 TEL 086-263-0012
御津公民館	岡山市北区御津宇垣 1629	御津公民館 TEL 086-724-1441 FAX 086-724-1666	北区北事務所 TEL 086-250-2007
旭東公民館	岡山市東区西大寺 松崎310-1	旭東公民館 TEL 086-943-1154 FAX 086-943-1154	東区事務所 TEL 086-942-3260
東山公民館	岡山市中区平井 四丁目13-33	東山公民館 TEL 086-276-6202 FAX 086-276-6202	中区事務所 TEL 086-238-9200
大元公民館	岡山市北区大元上町 10-31	大元公民館 TEL 086-241-8526 FAX 086-241-8526	北区中央事務所 TEL 086-222-8619

お申込み方法	各開催公民館へ下記講座申込書にて来館またはFAXでお申し込みください。 ※ご不明な点がございましたら上記のお問い合わせ先までご連絡ください。
---------------	---

※連続講座のため2回参加を基本としていますが、1回のみの参加も可能です。（ご相談ください）
 ※応募多数の場合は抽選（岡山市民優先）となります。
 ※受講前に自宅での検温をお願いします。体調がすぐれない方や発熱症状のある方の受講はお控えください。
 ※受講の際は、マスクの着用を推奨します。
 ※岡山地域に当日講座開始2時間前から開始時刻までの間に、暴風・大雨・大雪・特別警報が発令された場合、講座を中止とします。
 個別に連絡はいたしませんので、ご不明な場合は、お問い合わせ先にご確認ください。
 ※新型コロナウイルス感染拡大の理由により、講座を中止にすることがあります。

支えるみんなの活動講座申込書

希望会場 ※参加希望 会場に○を してくださ い。		灘崎公民館		旭東公民館	
		岡南公民館		東山公民館	
		御津公民館		大元公民館	
ふりがな			年齢	学区 (小学校区)	
氏 名					
住 所			*活動経験があれば○をして下さい。 町内会・民生委員・愛育委員・婦人会 栄養改善委員会・地区社会福祉協議会 その他（ ）		
電話番号					

生きがい・やりがいを探している、
地域で仲間作りがしたい方へ
身近な支え合い活動を学ぶ講座です。



ささ 支える みんなの かつ 活動講座

愛称「ささみかつ」

受講
無料

先着
優先



地域にちょっぴり『おんがえし』
してみたいけど、大変なんじゃない？
そんなあなたの不安解消！

受講生の声

この講座を受けて、実際に地域で
ちょっとした困りごとを支援する
“助け合い隊”が発足しました！！

令和5年度 岡山市生活・介護支援サポーター養成講座

主催 (福) 岡山市社会福祉協議会、岡山市立公民館

旭竜助け合い隊の皆さん（令和元年度受講）



あなたの元気が 地域を笑顔に！！

支えるみんなの活動講座 とは？



「支え合い活動」ってなに？

買い物や
庭の草取りなど

☆日常生活での“ちょっとした困りごと”のお手伝いや、
身近な地域で集まれる居場所づくり、ご近所への声かけなど、
困ったときはお互いさま の地域をつくるための活動です。
☆活動することで、ご自身の健康維持にもつながります。

受講生の声



『活動を始めるために必要なことが具体的に分かった。』

『身近でできそうな地域の取り組みを
知ることができて、参考になった。』



過去の講座の様子掲載中！！

※スマートフォンで2次元コードを読み取って下さい⇒



学区の役員さんへ

出前講座も募集中！

- ・地域活動を盛り上げたいけど、なかなか新しいメンバーが増えない。
- ・身近な集会所で勉強会をしたい。

☞ このようなご要望がありましたら、
裏面の各社会福祉協議会へご相談ください！

日程

会場	第1回	第2回	時間	定員	締切必着
灘崎公民館	6/8（木）	6/22（木）	13:30-15:30	20名	5/26（金）
岡南公民館	7/31（月）	8/21（月）	13:30-15:30	20名	7/3（月）
御津公民館	9/9（土）	9/16（土）	10:00-12:00	20名	8/25（金）
旭東公民館	11/11（土）	11/25（土）	13:30-15:30	20名	10/27（金）
東山公民館	11/18（土）	12/2（土）	14:00-16:00	20名	11/4（土）
大元公民館	12/9（土）	12/23（土）	10:00-12:00	20名	11/24（金）

講座内容

第1回

- ・ 講話「地域活動、はじめの第一歩」
- ・ カードゲームで支え合い体験



第2回

- ・ 地域で活動している人の体験談を聞こう
- ・ 「ちょっとチャレンジ！」したいことを語ろう

申込方法



電話



来館



FAX



次ページに掲載している各会場の
申込先へお願いします



ウェブ



2次元コードからホームページへ

