

# オトナの



# ちよこボラ

# カレッジ

全5回  
連続講座

～やりたいことを発見しよう～

「ボランティアに興味はあるけど、少し不安…」 「地域で楽しくできることないかな？」  
「定年後もイキイキすごしたいな」という方のための5回連続講座です。

地域でちょこっと誰かの役に立ちながら自分も楽しい、そんな活動を一緒に探してみませんか？

## 講座内容

1 6/2 日 | コミュニケーション上手になろう！  
10:30～12:30

2 6/16 日 | 睡眠と健康について知ろう！  
10:30～12:30

3 6/30 日 | いろいろなボランティアの話を聞いてみよう！  
10:30～12:30

4 7月 | ボランティア活動を体験してみよう！

5 8/4 日 | わたしにとっての「生きがい」を考えよう！  
10:30～12:30

※内容詳細は裏面をご確認ください。

参加費無料

定員16名

## 開催場所

第4回以外すべて

ワクティブこまき 多目的室

※第4回は体験先現地となります。

## お申込み

QRコードよりお申込みいただくか、メール・FAX・直接窓口にて【お名前、電話番号、メールアドレス】をお伝えください。

※全5回のうち3回以上参加できることが参加条件となります。

※5/28(火)締切



# オトナの ちょこボラ カレッジ

～やりたいことを発見しよう～



第1回 | 6/2 (日)  
10:30~12:30

## コミュニケーション上手になろう！

講師：株式会社ソーシャル・アクティ  
林加代子氏

ボランティアや日常生活でも使える、  
傾聴・コミュニケーションの技術を  
楽しくお話ししながら学びます。



第2回 | 6/16 (日)  
10:30~12:30

## 睡眠と健康について知ろう！

講師：明治安田生命保険相互会社

ボランティアをするには、自分の健康は欠かせません。  
「眠りたくてもなかなか眠れない」「年齢とともに眠りが  
浅くなった」など、睡眠のお悩みはありませんか？  
眠りと健康の意外な関係をご紹介します。

第3回 | 6/30 (日)  
10:30~12:30

## いろいろなボランティアの 話を聞いてみよう！



講師：兒の森活動グループ（里山の整備活動）  
オレンジカフェココシア（高齢者の居場所活動）  
一寸奉仕こまき（高齢者・障がい者の困り事サポート）

ボランティア活動をしている人に、実際の活動内容を聞き、  
交流しながら気になることや不安なことを質問してみましょ  
う。

第4回 | 7月

## ボランティア活動を 体験してみよう！



7/7 (日) 9:00~12:00 / 13:00~15:00

兒の森活動グループ（里山整備活動）

7/8 (月)・7/11 (木) 11:30~15:30

NPO法人生活支援サービス・ラポール（高齢者の送迎）

7/24 (水) 13:00~16:00

オレンジカフェココシア（高齢者の居場所活動）

※他にも体験先追加予定。

希望の日程を選んで  
ボランティアを体験！

第5回 | 8/4 (日)  
10:30~12:30

## わたしにとっての「生きがい」を考えよう！

講師：株式会社ウェルネスシアター  
永田京子氏

自分自身の「好き」や「得意」を  
整理して、自分がこれから何を大  
切にしたいか、どうありたいかを  
考えてみます。

