

シニアのための

ボランティア活動編

# 「お一人様」準備講座

参加費  
無料

いつまでも元気に過ごしたい！誰もが願うことなのではないでしょうか。  
ですが、年を重ねるごとに、体力の衰えを感じたり、突然の病気やけがが気になったり、  
または将来をひとりで過ごすことへの不安など、心配事は尽きないものです。  
これからも元気に過ごすために大切なのは『つながり』や『生きがい』をもつこと。  
ボランティア活動は、世代を超えた仲間ができ、いろいろなつながりをつくることができます。そ  
してなにより、社会に役立つことができます。  
これからは仲間と共に地域で生きる時代です。素敵に老いるために、今の自分をちょっとだけ見つ  
めなおしてみませんか。

平成30年 **3月23日(金)**  
13:30~15:30

講演「素敵に老いる・地域の中でいきいき暮す」

NPO法人ヒューマンシップコミュニティ  
代表 佐野幸子 氏

体験発表 上尾市ボランティア連絡会

会場 上尾市コミュニティセンター 視聴覚室

対象 概ね50歳以上で、ボランティア活動や地域活動に関心のある方

定員 50名

申込み 3月1日より 電話受付 先着順

—講師プロフィール—

筑波大学大学院修了 保健学修士 TOS ネットワーク メディカル部門 代表。カウンセ  
リングスタジオ「わおん」主宰

ストレスマネージャー・薬剤師、心理カウンセラー・健康カウンセラー 介護支援専門員、  
埼玉県家庭教育アドバイザー、認知症サポーター養成キャラバンメイト、明治薬科大学生  
涯学習講師。健康栄養アカデミー講師。日本学校薬剤師会講師。

いきがい大学等、ボランティア養成講座での講師多数。

共催 上尾市ボランティア連絡会・上尾市社会福祉協議会

問合せ先 上尾市社会福祉協議会ボランティアセンター  
上尾市平塚724 048-773-7155