

アクティブシニアボランティア講座

～あなたの地域デビュー応援します～

団塊の世代や仕事を離れたシニア層の皆さん！ボランティアや地域福祉の活動に参加して、皆さんの豊かな経験や知識、趣味等を活かしませんか。

この講座では、地域での繋がりや輪を広げるためのきっかけの手法として、コーヒーの淹れ方を学びます。

対 象 者：原則 60 歳以上の方で、つどいの場づくりの活動に興味をお持ちの方（先着 10 名）

参 加 費：無料

募集締切：令和 8 年 1 月 20 日（火）※事前申込みが必要です。

第 1 回：1 月 22 日（木）午後 1 時 30 分～3 時 ふれあいプラザ

「地域で活躍！豊かなシニアライフについて」

- ・オリエンテーション
- ・町会ぐるみで楽しく活動 活動紹介：オアシスつるしん
- ・仲間づくりで、いきいきシニア 活動紹介：シニア大楽

第 2 回：2 月 6 日（金）午後 1 時 30 分～3 時 ふれあいプラザ

「生きがいと健康づくりについて」

- ・コーヒーがもたらす効能について 講師：保健師（未定）
- ・コーヒーの基礎・淹れ方について学ぼう 講師：別所 家起子氏

第 3 回：2 月 25 日（水）午前 10 時～12 時 寺井地区公民館

「HOT なコーヒーで「ほっと♡」しよう」

- ※春 まち ぽかぽか プロジェクト「世界のともだちサロン」でコーヒーの振る舞い・交流
- ・コーヒーをきっかけに、能美市で暮らす外国の人、日本の人とのふれあい交流

第 4 回：3 月 12 日（木）午後 1 時 30 分～3 時 ふれあいプラザ

「あなたの地域デビュー応援します!!」

- ・フリートーク



◆お問合せ・申込み◆

能美市ボランティアセンター（能美市社会福祉協議会内）

TEL 0761-58-6200

