

あなたの地域デビューを応援します!

平成26年度  
すこやかプラザ  
事業

# 「わたし」にできること

みつけてみませんか?

“住み慣れた地域で楽しく安心して暮らすために、  
何かしたいけど「わたし」に何ができるかな?”

…と思っているあなた(^-^)/~

その「何か」をこの講座でみつけてみませんか?

**参加費無料!**

## \* 開催日程 \*

【第1回】

**9月25日**  
(木)



【第2回】

**10月2日**  
(木)



【第3回】

**10月9日**  
(木)

時間：午後1時30分～3時30分

場所：すこやかプラザ 多目的ホール

対象：興味・関心のある方 20人

持ち物：筆記用具

申込み：9月4日(木)～すこやかプラザまで来所またはお電話で。



各日程の講座内容は  
裏面をごらんください

(電話：06-6418-3463)

【尼崎市立すこやかプラザ】

(指定管理者 認定NPO法人子どものみらい尼崎)

☎660-0052 尼崎市七松町1-3-1-502

フェスタ立花南館5F

TEL 06-6418-3463 FAX 06-6418-3464

開館時間 9:00～17:00

休館日：水曜日(土日祝は開館)

【アクセス】JR立花駅改札を出て南へ徒歩2分

市バス 14・15・30・47番 JR立花(上)

43・49・50番 JR立花(下)下車

民間の駐車場もあります(有料)





# 「わたし」にできることみつけてみませんか？ ～講座内容～



\*3回シリーズでの講座ですので、すべて受講されることをお勧めします\*

第1回  
9月25日

## ●講義●

「わたし」にできることの見つけ方

地域で安心して暮らし続けていくためには、まず地域を知ること、人とつながること、そして「わたし」が地域でできることを一緒に考えてみましょう♪

講師：海士美雪さんかいしみゆき（NPO法人愛逢あいあい 副理事長 園田地区在住）

兵庫や大阪のボランティア協会等での職務経験を活かし、各地でボランティア入門講座の講師を務める。自らのボランティア活動は、視覚障害者のトータルサポートを目指す団体のネットワーク「神戸ライトセンター運営協議会」代表。また、地元・東園田町にあるホームホスピス「愛逢の家」に寄り添うボランティアグループ「Withあい」の代表としても活躍している。

第2回  
10月2日

## ●ワーク●

「わたし」にできること、「あなた」にできること

みなさんの心の中にある夢や希望をひも解きながら、参加者のみなさんと自分に合った活動や仲間とともにできる活動を探っていきます。

講師：すこやかプラザ スタッフ

第3回  
10月9日

## ●実践●

活動に参加してみよう！

すこやかプラザで活動しているボランティア「スマイルサポーター」(\*1)。その定例会に参加し、活動のコツや具体的な活動を見つけていきます。

講師：すこやかプラザ スタッフ & スマイルサポーター

### \*「スマイルサポーター」

スマイルサポーターの皆さんは、現在すこやかプラザの事業である「すこやかまつり」や「世代間交流広場ほのぼの」の企画・運営、「高齢者疑似体験」のサポートなど、様々な分野で活躍しています。

また、当講座を受講していただくとスマイルサポーターに登録していただくことができます。

★11月6日(木)午後1時30分より、講座修了生の同窓会(交流会)を実施予定です！

こちらにも是非ご参加ください♪

