

≡ ちょっと聞きたい ≡

地域デビュー はじめての一步



日時 2022年 **9月14日**(水)
13:00～16:00

場所 市民総合センター2階会議室

講師 手塚 明美氏
(認定NPO法人 藤沢市民活動推進機構 理事長)

対象 どなたでも

定員 20人

参加費 500円

申込み 9月6日(火) 17:00まで
窓口・電話・メールにて



武蔵村山市ボランティア・市民活動センター
〒208-8503
東京都武蔵村山市学園4丁目5番地の1
武蔵村山市民総合センター2階
TEL 042-590-1430 FAX 042-590-1436
メール v.shimin@musashimurayama.org

申込み
問い合わせ



セカンドライフは こんなに長い！

人生100年時代！60代からの25年間、毎日10時間の自由時間があるとする、なんと9万時間以上にもなります。

介護予防、健康長寿 につながる

趣味、習いごと、ボランティア活動をしている方ほど自立を維持しやすいという研究結果があります。

誰かのためと言うより 私らしくいるために！

これまでの経験を活かして人とつながる+新しい知識や技術を習得することで、人生をより豊かにブラッシュアップ！

地域デビューはじめの一歩

武蔵村山市 市民活動入門講座

どうやって活動を探せばいいの？

仕事一筋だったからとても不安…

自分にどんなことができるかな？

定年後や、子育てがひと段落したあとに過ごすかが問われる時代です。

今までの仕事や生活の中で培った知識や経験を、これから過ごす地域のために活かすことで新しい生きがいが見つかるかもしれません。

「何から始めていいか見当もつかない」「まだリタイアしたわけじゃないので時間がない」と思っている方はいませんか？想像しているよりもずっとハードルは低いかもしれません。

今すぐじゃなくても「自分のできるタイミングで、できることから始める!!」地域デビューのヒントを一緒に考えてみましょう。

みんなと仲良くできるかな？

こんな事
やってみたいけど
皆はどう思うかな？

定年後の
居場所を作りたい

さまざまな地域デビュー

コミュニケーションを通じていつまでも健やかな毎日を！

仲間づくり

サークル活動

学ぶ・習う

趣味・講座

楽しむ

地域イベント

役に立つ

ボランティア

手塚 明美 氏

(認定NPO法人 藤沢市民活動推進機構 理事長)

子ども会活動やPTA活動、社会教育委員活動などの青少年に関わる地域活動の経験を活かし、市民主体のまちづくり団体の立ち上げに参画。NPO法の施行以降、市民組織運営支援を主軸に活動を続けている。



手塚さんの講座一覧▼



武蔵村山市ボランティア・市民活動センターからのお知らせ

地域で活動されている方や、始めたい方を応援しています！お申し込みは表面▶▶▶

オンライン講座

Canva
伝わる

を使って

チラシ作り！ 11月19(土)・26(土)・12/10(土) 10:00～12:00

市内で活動する団体リーダーを招いて

学びあり！交流あり！の 座談会 10月29日(土) 13:00～16:00

