

無料
要予約

2025年度 地域しごと活動支援事業

これから始める 大人の地域参加準備講座

わたしのタカラを 再確認

—人生の棚卸し—

少し時間にゆとりができてきた今、
セカンドライフを地域のために使ってみたい。
どんな形で地域参加できるだろうか？
わたしのタカラってなんだろう？

10/ ^土4・^土11・^土18・^土25

※12～24日間で1日活動団体見学会があります。
※18日は、個別相談会（希望者のみ）となります。

対象：概ね55歳以上の伊丹市民で
地域参加に興味がある方

場所：スワンホール

定員：20名

※詳しくは、裏面をご覧ください



問い合わせ & お申込み ※フォーム・メール・電話にて受付しています

伊丹市立市民まちづくりプラザ

TEL.072-780-1234 / MAIL icm.puraza@gmail.com

〒664-0015 伊丹市昆陽池2-1 スワンホール 1階

開館時間午前9時～午後6時 休館日 月曜日（祝日の場合はその翌日）・年末年始

※個人情報については、本講座及び「まちプラ」が実施するイベント等の情報提供のために使用し、他の目的には使用いたしません。

カリキュラム

時間は14：00～16：00（団体訪問時のみ変更する場合があります）

10月4日（土）	<u>人生の棚卸し「わたしのタカラを再確認」</u> これまでの人生・経験の棚卸しを行ない、「自分らしさ」を改めて整理・発見します。整理・発見した自分らしさを通じてこれから伊丹市で取り組める活動について考え、自分の行動計画を立てます。
10月11日（土）	<u>事例紹介「わたしのタカラを育てよう」</u> 伊丹市内で活動する市民活動団体の事例を紹介や、自治会や自治協議会についても理解を深めます。さらに、座談会方式で交流する場を設け、1日目に作成した行動計画をブラッシュアップするために役立てます。
中旬	参加者の方々のニーズに合わせた個別相談（10/18(土)予定/希望者のみ） 伊丹市の市民活動団体を訪問し、実際に活動している現場を見学します。
10月25日（土）	<u>宣言「私の地域参加」</u> 今までの学びを振り返り、参加者同士でプランの共有と振り返りをします。その後、自分のプランを発表する修了式を行います。

※3日目の市民活動見学の日程は、後日発表します。

講師紹介（10/4のみ登壇）

松村 裕子 氏 キャリアコンサルタント 社会保険労務士

「何かやってみたい」想いを大事に人生の節目で自分を深堀してみませんか。これまで歩んできた日々を見直していく過程で自分自身への新たな「気づき」があります。まずは自分を知ることから。あなたの中に眠る「宝物」が見つかります。
キャリアコンサルタントの視点から一人一人に合ったあなたの新たな第1歩を応援します。



事例紹介団体紹介

認知症予防啓発ボランティア
Dクラブあかずきんちゃん



伊丹市を中心に活動する「Dクラブあかずきんちゃん」は、宮本節子氏が代表を務める高齢者福祉団体。認知症予防のための講座、認知カルタを使った学び、脳トレ麻雀、回想サロンなど楽しく社会参加できるアクティビティを提供し、地域の精神の活性化を目指しています。

コミュニティカフェ
フルハウス



地域にある自分やみんなの憩い場
「ただいまー！」とお家に帰ってくる
みたいな、心が満たされていくような
温かい場所でありたい・・・
子どもだけではなく、家族や地域の人
たちみんなが集える多世代交流の出来
る常設の居場所をつくりたい！！と伊
丹小学校区を拠点に活動中。

ボランティアグループ
なないろ同好会



伊丹市を拠点に活動する「なないろ同好会」は、世代や趣味を越えて集う仲間の会です。交流やイベントを通じて笑顔とつながりを広げ、地域に彩りを添えています。
麻雀やモルック、カフェ、ヨガなど
様々な集まりを開催しています。