

平成30年11月4日(日)開催 会場:朝霞市産業文化センター



体力測定や  
健康・趣味の  
講座が  
全て無料♪

# 健康で豊かに★ 地域で暮らそうフェスタ ～充実のシニアライフ～



埼玉県マスコット「コバトン&さいたまっち」

人生100年といわれる今日、地域活動やボランティアの担い手にシニア世代の力が求められています。充実した生活、健康のために、最初の一歩を踏み出してみませんか？

○日 時：平成30年11月4日(日) 10時～15時

○会 場：朝霞市産業文化センター  
2階 研修室兼集会室  
(朝霞市大字浜崎669-1)

※ 公共交通機関をご利用ください。  
東武東上線朝霞台駅・JR武蔵野線北朝霞駅下車  
徒歩約5分



## ① 10時～12時 **【要事前申込(申込方法は裏面)】** 地域デビューのコツセミナー&NPO事例発表

「地域で何かをしてみたいけど、何ができるんだろう？」最初の一歩を踏み出せるように、ボランティアの基礎的な知識や地域のNPO団体による活動発表をお届けします。  
講師：鷲巣 敏行 氏(元かわぐち市民パートナーステーション所長)  
事例発表団体：ノルディックウォーク、スポーツレクリエーション、子ども食堂に関するNPO

## ② 10時～15時(随時) **【申込不要】** 気軽に体験！健康&趣味の講座コーナー

ノルディック・ウォーク、腰痛防止体操、体力測定や健康講座、絵画教室、俳句教室、手品のデモや体験などの体験ブースが登場！  
あなたの興味・関心に合わせて、お気軽に体験ください。

○主催：埼玉県南西部地域振興センター・朝霞市・公益財団法人いきいき埼玉  
○問合せ：埼玉県南西部地域振興センター(県民生活担当) TEL:048-451-1110

10時～12時

# 地域デビューのコツセミナー&NPO事例発表 内容詳細・申込方法

講師：わしのす 鷲巣 としゆき 敏行 氏（元かわぐち市民パートナーステーション所長）

事例発表団体：ノルディックウォーク、スポーツレクリエーション、子ども食堂に関するNPO団体  
（NORDICあさか（朝霞市）、クラブしっきーず（志木市）、れでいばーど（三芳町））

対象：概ね50歳以上の方

定員：40名（事前申込み・先着順）

申込方法：電話、FAX、メールのいずれかで、必要事項をお伝えください。

申込先：  
・朝霞市市民活動支援ステーション・シニア活動センター  
必要事項：氏名、電話番号

電話 048-463-1417 FAX 048-463-3199

メール [simin\\_katudo@city.asaka.lg.jp](mailto:simin_katudo@city.asaka.lg.jp)

・公益財団法人いきいき埼玉 活動支援担当

必要事項：氏名、電話番号、住所

電話 048-728-7116 FAX 048-729-5091

## 講座参加団体

10時～15時（随時）

気軽に体験！  
健康&趣味の  
講座コーナー

【申込不要】

	団体名	市町	体験内容
1	NORDICあさか	朝霞市	ノルディック・ウォーク
2	美えな塾	朝霞市	腰痛防止体操
3	ぼけっとステーション	和光市	体力測定、健康に関する話
4	市民のアトリエ	富士見市	絵画教室
5	世界俳句協会	富士見市	俳句教室
6	上福岡マジッククラブ	ふじみ野市	手品のデモンストレーション・体験

※ 体験内容は予定のため、変更となる場合がございます。タイムスケジュールは当日配布します。