

～あなたの経験や知恵を地域に生かす、新しい生き方～

参加費
無料

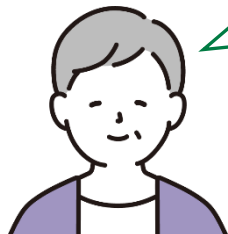
地域で輝く **アクティブシニア** 養成講座

生涯現役で！
何か活動をしたいな。

子どもも自立したし、自分のセカンド
ライフをじっくり考えたいな

自分の住み慣れた地域で
何かできることはないかな…

ボランティアしてみたい



そんな



だけど

“地域で何か始めたい”と考えている方、“何から始めればいいのかわからない”方へ

アクティブシニアを

目指してみませんか？

アクティブシニア とは？

→生きがいをもち、退職後も趣味や活動に
意欲的な「**元気なシニア層**」(概ね 60 歳以上)

あなたの元気で
地域の元気が アップします



アクティブシニアに必要な3つの健康

1 身体的健康

筋力や脳力を維持・増進させ
健康で長生きしたい



2 精神的健康

楽しみや生きがいをもち
いきいき暮らしたい

特に大事！

3 社会的健康

出番や役割をもち
地域社会で役に立ちたい



場 所

諫早市
健康福祉センター
多目的ホール

(第1回・第2回 共に)

第1回 学ぶ

令和7年8月28日(木)
13時30分～16時30分

地域で活動する上で大切な仲間との
コミュニケーションの手法を学びます。

第2回 知る・動く

令和7年9月18日(木)
13時30分～16時30分

地域で活動している方のお話を聞き、
自分に何ができるかイメージし、地域活動に
繋がるようにアドバイスします。

【主催】諫早市 【申込・問合せ】諫早市地域包括ケア推進課

(電話 0957-22-1500 FAX0957-46-3085)

【定員】30名(申込〆切8/15 応募者多数の場合は、抽選となります)



二次元コード

スマートフォンから
申込みの場合は、
左の二次元コード
からお申込みくだ
さい