

就労的活動支援セミナー2025

社会参加のススメ!!

参加：無料
(定員：100名程度)



「100年歩く体づくり を目指すセミナー」

体・心・脳がイキイキ e-エクササイズ

いつまでも、住み慣れた地域でイキイキと暮らすために必要な体づくりのヒントが詰まったセミナーです。



ボランティアや趣味活動など社会の中で役割を持つことが、健康寿命の増進、介護予防などに繋がります。

日時

令和7年 **6月7日** **土**

(13:30~15:30)

場所

西有家総合学習センターカムス(ホール)



セミナー内容

第1部

「100年歩く体づくりを目指すセミナー」

《講師》株式会社 e-エクササイズ

代表取締役

松浦 亜紀子 氏



第2部

南島原市の活動事例紹介

- ①「変わらない居場所活動が大切」(深江)仲良し中江会
- ②「支え合いで地域活性」(北有馬)前谷こんぴら会

参加申込み・
お問合せ先

南島原市社会福祉協議会 地域福祉課

☎0957-65-2888

※申込締切り：令和7年6月2日(月)



「社会参加のススメ」
申込QR

共催：南島原市社会福祉協議会 / 長崎県福祉保健部 長寿社会課



南島原市社会福祉協議会 地域福祉課
FAX 0957-82-0813
※申込締切り：令和7年6月2日(月)

【就労的活動支援セミナー2025】社会参加のススメ!! (申込書)

開催日時	令和7年6月7日(土) 13:30 ~ 15:30		
会場	西有家総合学習センターカムス(ホール)		
ふりがな		年齢	歳
お名前			
ご住所	〒 ー		
連絡先 (電話番号)			

※申込書にご記入いただいた個人情報は、長崎県福祉保健部長寿社会課と共有し、セミナーに関する事のみを使用します。

セミナースケジュール

- 13:00 ~ 受付開始
13:30 ~ 開会
13:35 ~ 【第1部】「100年歩く体づくりを目指すセミナー」
講師：株式会社 e-エクササイズ 代表取締役 松浦 亜紀子 氏
14:55 ~ 15:05 休憩
15:05 ~ 【第2部】 南島原市の活動事例紹介
①「変わらない居場所活動が大切」(深江)仲良し中江会
②「支え合いで地域活性」(北有馬)前谷こんぴら会
15:25 ~ 閉会式 / アンケート記入
15:30 閉会 (アンケート回収)

セミナー参加者を対象とした
講座開催のお知らせ

先着
17名

7/15
(火曜日)

8/19
(火曜日)

9/16
(火曜日)

(計3回)

ステップ台として

手に持って



「簡単に! いつでも! どこでも! 座ったまま楽にできる! e-Assi講座」

《講師》e-エクササイズ 代表取締役 松浦 亜紀子 氏

《会場》西有家老人福祉センター(2F) 10:00~12:00

開催決定!!