

いきいき現役シニアライフへのナビゲート

三田市いきがい応援プラザ～HOT～



**HOT**  
開設  
1周年!

# 第1回「シニアと団体つながり広場」

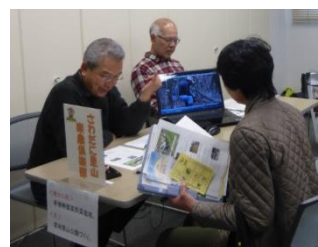
## に参加しませんか？

申込み不要  
当日受付（直接会場へ）

参加費無料

キッピーモール 6階にある「いきがい応援プラザ～HOT～」はシニアが生きがいを持って活躍できるように活動の場とおつなぎする、シニアのための総合相談窓口です。

HOTでは、何かしたいと考えておられるシニア(概ね55歳以上)とシニアの仲間を積極的に求めている団体との出会いの場として「シニアと団体つながり広場」を開催します！興味のある団体の話を聞くことで、その活動を知り、そこから自分の活動する場を見つけていくイベントです



平成28年度  
広場の様子

◆「何かしたい!!」という思いの  
“始めの一歩”を踏み出すきっかけに！

★今回のテーマは、「**健康で仲間作り!**」

健康でいきいきと活動できるように、ご自宅でも簡単に実践できる『健康体操』や『ワンポイント健康講座』などを開催します♪



★日時=平成29年11月2日(木)

13時～15時30分（受付12時45分～）※時間内いつでも参加可能

- ・13時30分～14時「レッツ健康体操」椅子に座ってできるストレッチなど
- ・14時30分～15時10分「ワンポイント健康講座」

★場所=まちづくり協働センター（三田駅前キッピーモール6階）情報交流広場

★出展団体=シニアの仲間を求めている市民活動団体など 13団体

※詳しくは、裏面をご覧ください

★スタンプラリーを実施します。多くのブースを回ってください。

★お問合せ=〒669-1528 三田市駅前町2-1 キッピーモール6階

三田市いきがい応援プラザ

Tel・Fax：559-6800 E-mail：ikigai\_ouen@city.sanda.lg.jp

業務時間：10:00～17:00 休所日：土・日曜日



いきがい作りを  
したい!

もう一度  
学びたい!

仲間を  
作りたい!

住んでいる地域で  
活躍したい!

趣味を活かして  
ボランティアを  
したい!



何かしたいが  
何ができるか  
わからない!

# 「シニアと団体つながい広場」出展団体

## 子育て支援グループ キララ

子育て中のお母さん達に楽しい企画を提供し、お子さんの見守り保育や一時預かりをして子育てのストレスを発散してもらっています。子ども達が健やかに成長するには多世代の人達と関わる事が大切です。皆様のご協力をお願いします。

## 三田市いずみ会

生活習慣病予防のための健康料理講習会を各センターなどですすめている食育ボランティアの団体です。

## 話相手ボランティア

### ひだまり

定期的に利用者様の自宅・施設を訪問し、お話をしています。聴き上手になることを大切にしています。

## (公社)三田市シルバー人材センター

臨時的・短期的、簡易な仕事を提供しています。また、米・野菜・竹炭作り、刃物研ぎ、子育て支援など独自事業も展開しています。

## ハッピーオアシス

個々のスキルを活かして地域活性化に取り組んでいます。講師派遣・イベント企画など、夢をカタチに変えるお手伝いをしています。

## コミュニティーガーデンふるる

関西学院大学の隣の学園東公園の市有地をお借りして、地域の皆さんが楽しく集えるガーデンを植栽管理する活動を行っています。

## さんだ景観人くらぶ

三田の景観のPR活動や定点観測を行っています。これまでに「三田100人の風景」、「こども三田八景」の冊子を発行しました。現在、三田の民話とその景観の発表を企画中です。

## さわだに里山楽農倶楽部

耕作放棄田を使い、有機無農薬の野菜栽培をしたり、放置林と化した「旧里山」の作業道整備、竹林の間伐、伐採をしています。また、発生した植物ゴミを焼却し肥料化等を通して里地・里山公園を作っています。

## 緑の環境クラブ

里山保全ボランティアです。有馬富士森林公園の自然観察会や里山管理を行っています。また、里山整備実習支援活動、子どもたちへの工作指導も実施しています。

## 三田市シルバー人材センター・

### 竹バイオ資源活用普及会

竹資源の活用を通じて三田の竹林の再生と農作物への利用など循環型環境保全に貢献しています。竹資源の活用として、竹炭焼き・竹酢液蒸留・竹パウダー加工・竹パウダーボカシ講習会などを行っています。

## 茜草句会(あかねくかい)

会派をこえた俳句同好者の会です。市民文化俳句大会等に参加したり、神戸新聞三田版「文芸欄」にも掲載しています。

## さんだガイド塾

地域の歴史や文化財のガイドなど、三田の歴史と文化を伝えています。また、地蔵盆めぐり、民話の里めぐり(年1回)、図書館での郷土史井戸端会議開催(月1回)を開催しています。

## さんだ観光ガイド

三田駅周辺を中心としたまち歩きガイドを行っています。(土、日、祝は定時まち歩き、平日は5人以上の団体さんを対象とした申込みによるオプションまち歩きです)