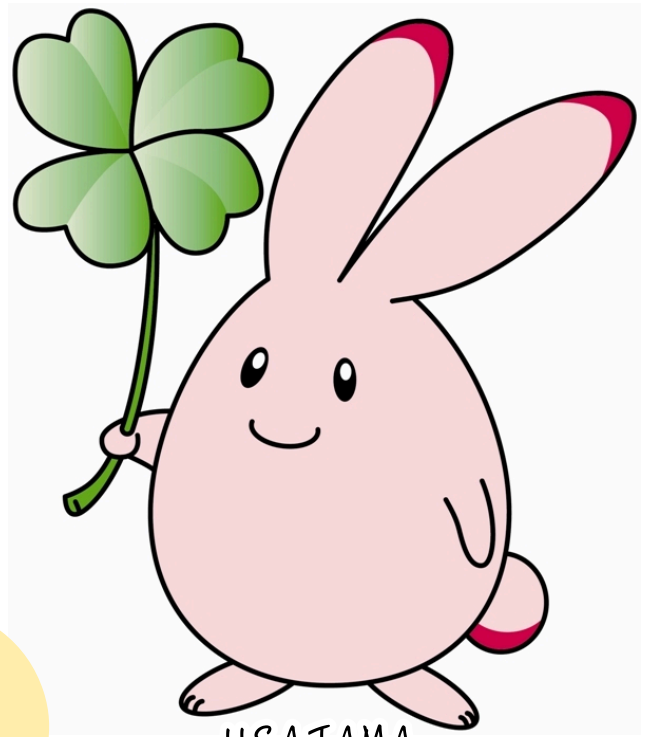


出

前

講

座



USATAMA

## あったかい ころあふれる 協働のまち

上田市社会福祉協議会では、各種出前講座を行っています。  
自治会、企業、団体等の皆様、地域の集まりの場等で、お気軽にご利用ください。

### 申込方法

開催希望日の1か月前までに下記お問い合わせ先まで御連絡ください。日程調整の上、開催日が決まりましたら、詳細についての打ち合わせをお願いします。  
(受付：月～金 8:30～17:15)

### 料 金

無料（材料費などは実費分をいただきます。）

### そ の 他

出前講座の依頼は、原則として5人以上の集まりでお願いいたします。  
一覧にない講座については、御相談ください。



詳細はこちら

### お問い合わせ

上田地区：総務課

☎ 27-2025

丸子地区：丸子地区センター

☎ 42-0033

真田地区：真田地区センター

☎ 72-2998

武石地区：武石地区センター

☎ 85-2466

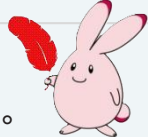
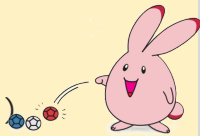
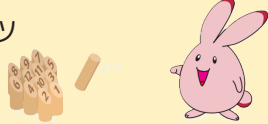


社会福祉法人

 上田市社会福祉協議会



# 出前講座一覧



No.	講座名	内容
社協事業紹介	1 社会福祉協議会の役割について ～上田市社協ではどんな事業をしているの～	上田市社会福祉協議会が行う、各種事業について説明します。
	2 成年後見制度について ～住み慣れた地域で安心してくらすために～	成年後見制度や市民後見人について、上小圏域成年後見支援センターの取組について説明します。
	3 赤い羽根共同募金について ～じぶんの町を良くするしくみ～	赤い羽根共同募金の仕組みや、現在の共同募金運動について説明します。 
体験型講座	4 障がいのある人の理解と体験	車いすやアイマスクを利用した疑似体験を行います。
	5 高齢者疑似体験	専用のゴーグルやサポーター、おもり等を装着し、視力や筋力が低下した状態を体験します。
	6 住民支え合いマップの活用方法	地域の災害危険箇所や社会資源をマップに書き込み、情報を共有する手法を説明します。
	7 いきいき体操	介護予防体操や脳トレを行います。
	8 エンディングノートの書き方 ～わたしのプロローグ～	エンディングノートの書き方や内容を説明します。
	9 ユニバーサルスポーツ ポッチャ体験 (パラリンピック正式種目) 	ジャックボールと呼ばれる白いボールに、赤・青それぞれ6球ずつのボールを投げ、いかに近づけるかを競います。
	10 ユニバーサルスポーツ モルック体験 	モルックと呼ばれる木の棒を投げて、番号の書かれているピン(スケトル)を倒して得点を加算していき、得点が50点ぴったりになるのを競います。
	11 タオルを使ったものづくり	犬の置物やクマの人形を作ります。 
	12 ペットボトルキャップやコルクを使った物づくり	花のマグネットやメモスタンドを作ります。 
	13 社協イメージキャラクター「うさたま」の出張	着ぐるみの「うさたま」が出張し、イベントを盛り上げます。 