

参加費無料

受講生募集

本事業は八王子市の委託をうけて実施しています



第24回 シニア元気塾基礎講座

シニアの健康と仲間づくり、技能ボランティア活動を通して地域活動へ参加するきっかけを学ぶ講座です

対象：市内在住のおおむね60歳以上の方

日程：令和8年9月5日（土）～10月17日（土）（全7回）

毎回午後1時30分～4時00分（原則）

会場：大横保健福祉センター（八王子市大横町 11-35）

東京都立大学（八王子市南大沢1-1）

費用：無料

定員：50名（応募多数の場合は抽選）

応募方法：往復はがき（ひとり1枚）に、「シニア」と氏名（フリガナ）

郵便番号・住所・年齢・電話番号及び返信面に宛名を記入

又は E-mail: kouzauketuke@nifty.com

応募締切：令和8年8月20日（木）※必着



（てくポ対象講座）

本講座は、人生を健康で楽しく生きるために、ボランティア活動を通して仲間づくりや地域活動に参加するきっかけを作るための講座として、八王子市からの委託事業として、八王子センター元気が実施しています。センター元気では、現在 170 名を超えるコーディネーターと、530 名を超えるボランティアが会員として登録されています。皆さん、本講座をきっかけにセンター元気に登録し、地域の中で活躍されています。定年後、社会とのつながりを持ち続けたい方、地域活動を始めてみたいと思っている方、この講座をきっかけに生き活きた人生を送るため、社会参加・地域活動を始めてみませんか。

八王子市福祉部高齢者いきいき課 元気応援担当

<日程・講座内容>

	日 程		講 座 内 容
第 1 日 目	令和8年9月5日	（土）	開講式 オリエンテーション（自己紹介など） センター元気紹介 グループワーク
第 2 日 目	令和8年9月12日	（土）	楽しくボランティア活動をするために ふれあいづくりの第一歩 グループワーク
第 3 日 目	令和8年9月19日	（土）	ボランティアを学ぼう 地域の身の回りにも居場所がある（夢を語りましょう）
第 4 日 目	令和8年9月26日	（土）	教室を飛び出そう 東京都立大学 地域包括ケアとボランティア
第 5 日 目	令和8年10月3日	（土）	高齢者の健康について 施設が求めるボランティア活動について
第 6 日 目	令和8年10月10日	（土）	美容福祉 おしゃれでいきいきシニアファッション ローズを介した八王子地域連携活動とビューティーセルフケア
第 7 日 目	令和8年10月17日	（土）	グループワーク 講座感想…発表 修了式

【主催】八王子センター元気

【お問合せ】

八王子センター元気（八王子市高齢者活動コーディネートセンター）

住所 八王子市大横町 11-35

電話 042-627-9179（月～金 10時～16時）



八王子センター元気