

# — 出会い・発見・つながり —

令和5年度

\*\*\* あさひみらい塾 \*\*\*

## 地域人 デビュー講座

元気でいるためには何かしら♪  
できることはあるかしら♪

これから誰かの  
ために役に立ちたい!

#地域にかえる

#旭区地域人

地域活動って  
何だろう?

講座  
日程

第1講  
10/28 土

第2講  
11/11 土

第3講  
11/18 土

第4講  
11/29 水

第5講  
12/16 土

会場：第1・3・5講 旭区市民活動支援センター「みなくる」  
第2講〔現地見学〕ハートフル・ポート  
第4講〔現地見学〕みなまきラボ

対象：旭区にお住まいの方で全5回参加できる方

定員：16人 抽選（初めての方優先）

費用：無料（ただし、交通費、飲食代等は各自でご負担ください。）

応募締め切り

9/22 金

お申し込みは  
こちらから



お問い合わせ

旭区役所地域振興課地域力推進担当

電話 045-954-6028 FAX 045-955-3341  
e-mail as-manabi@city.yokohama.jp

旭区市民活動支援センター「みなくる」

電話 045-382-1000  
FAX 045-382-1005

あさひみらい塾では

全5講の「座学・見学・グループワーク」を通して「私のみらいプラン」を作ります。

\\ 地域人デビュー への 一歩 を踏み出しましょう!! //

### 第1講

10/28 (土)  
13:00 ~ 16:00

### 開講式・オリエンテーション

有澤 厚子 (ありさわあつこ) 氏

20年後の高齢社会ピーク時に後期高齢期の真っただ中  
にいるのは、今の60代(ロクマル)・50代(プレロクマル)  
の人たち。高齢社会をテーマにした講座など、NPO活動  
を通して、とりわけ女性たちの老後は厳しくなることを  
思い知る。少しでも心豊かに暮らせればと、高齢者や産  
後のママに届ける「お手紙弁当事業」も実施中。



場所：旭区市民活動支援センター「みなくる」

講師：NPO法人ロクマル理事長  
有澤 厚子 氏



### 第2講

11/11 (土)  
14:00 ~ 16:00

### 現地見学①

場所：住み開きカフェ ハートフル・ポート

講師：五味 真紀 氏 (NPO法人ハートフル・ポート代表理事)



五味さん

### 第3講

11/18 (土)  
10:00 ~ 12:00

### 体験談「コミュニティカフェを開く」

場所：旭区市民活動支援センター「みなくる」

講師：コミュニティカフェ「しおんカフェ」  
山崎 照雄・修子ご夫妻  
元地域ケアプラザコーディネーター  
真鍋 敦 氏



山崎さん  
ご夫婦



真鍋さん



### 第4講

11/29 (水)  
10:00 ~ 12:00

### 現地見学②

場所：みなまきラボ

講師：(株)オンデザインパートナーズ



### 第5講

12/16 (土) 13:00 ~ 16:00  
みらいプラン作成・発表、閉講式

場所：旭区市民活動支援センター「みなくる」

### 申込方法

必要事項をご記入の上、電子申請または、Eメールでお申し込みください。

E-メール：as-manabi@city.yokohama.jp ※件名に「みらい塾申込」と明記してください。

- ① 申込者氏名(ふりがな) ② 住所 ③ 年代 ④ 携帯電話番号  
⑤ どこでこの講座を知ったか ⑥ 応募動機

※ ご提供いただいた個人情報は、本事業の目的の範囲内で使用します。  
※ 講座の様子を撮影し、HPや広報に掲載する場合がありますので承ください。



こちらからも  
申し込みます