



〈横須賀会場〉

これからの私の暮らしデザイン

～健康・つながり・地域とのかかわり～

これからの暮らしを、自分らしく描いてみませんか。健康づくりや人とのつながり、地域との関わりを学びながら、新しい一歩と生きがいを見つける講座です。日々のちょっとした工夫や関わりが、暮らしを豊かにしていきます。

楽しみながら、自分に合った「これからのかたち」を見つけたいと思います。

こんな方におすすめ

- ・自分らしい生きがいを探したい
- ・新しいつながりを楽しみたい
- ・地域で何か始めてみたい

令和8年

8月1日(土)～8月29日(土)全4回

時間 13:30～16:40

※開場時間 13:10

※8月22日・8月29日のみ15:30まで

会場 総合福祉会館 視聴覚研修室(5階)
横須賀市本町2丁目1

横須賀市在住の方は
受講料に対する
奨励金があります

受講料 5,400円

定員 30名

締切 7月16日(木)

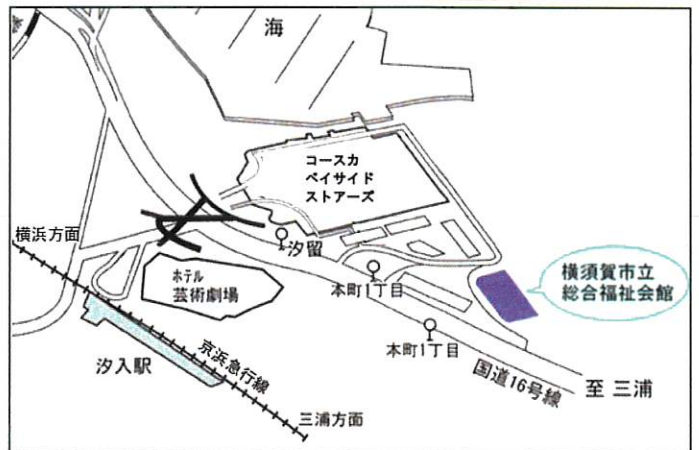
※申込方法等は裏面をご確認ください

※応募多数の場合は抽選

※定員に満たない場合は引き続き

先着順で受け付け(電話のみ)

※会場へは公共交通機関をご利用下さい



京浜急行汐入駅下車徒歩6分 JR横須賀駅下車徒歩8分

【講座実施団体】一般社団法人ソーシャルコーディネートかながわ



かながわコミュニティカレッジ

検索

【申込み・問合せ】かながわコミュニティカレッジ事務局

※日・月・祝日・年末年始を除く9時～17時45分開設

TEL:045-620-0743 FAX:045-620-0745

■ 講座カリキュラム

	日時	講義内容	講師予定者
1	8/1(土) 13:30～ 16:40	地域のつながりが健康をつくる ～フレイル予防で健康長寿のまちづくり～ グループワークと自己紹介	一般財団法人医療経済研究・社会保険福祉協会 政策推進部長 神谷 哲郎 横須賀市立市民活動サポートセンター (指定管理：NPO法人YMCAコミュニティサポート) 沼崎 真奈美
2	8/8(土) 13:30～ 16:40	人とのコミュニケーションが楽しくなる方法 ～遊び心のある思考力とユーモア～ 地域に居場所をつくるということ ～始めた理由と、続けるための工夫～	ユーモアコミュニケーショントレーナー、アクティブリッスン専任 講師、米国ユーモセラピー協会(AATH)公認 ユーモアプ ロフェSSIONAL 草刈 マーサ NPO法人くれば 代表 井本 貴大
3	8/22(土) 13:30～ 15:30	三浦半島で、人とまちをゆるやかにつなぐ ～これからの暮らしを豊かにするヒント～	Hanto Innovation Lab(半島イノベーションラボ) 代表 清水 英行
4	8/29(土) 13:30～ 15:30	まちの資源やサポートなどのお役立ち情報 これからのことを考える まとめ	横須賀市立市民活動サポートセンター (指定管理：NPO法人YMCAコミュニティサポート) 館長 茂澤 いずほ 沼崎 真奈美 一般社団法人ソーシャルコーディネートかながわ

※講座カリキュラムと講師は、都合により変更になる場合があります。

■ 受講のご案内

受講対象

- ・神奈川県内に在住、在勤、在学の方
- ・県内でボランティアやNPO等として活動または活動を予定している方及び団体

申込方法

- ・神奈川県ホームページ(e-kanagawa電子申請システム)、または下記事務局まで電話・FAXにてお申込み下さい。
- ・FAXでお申込みの方は①講座名 ②氏名(団体申込みの場合は、団体名および受講者名) ③ふりがな ④住所 ⑤電話番号 ⑥申込区分(個人・団体) ⑦メールアドレスをお知らせください。
- ※団体で申込みされる場合、複数の方が1つの講座を交代で受講が可能です。ただし1回の講義に出席できる方は、1口のお申込みにつき1名です。
- ※お預かりした個人情報、かながわコミュニティカレッジからの講座に関するご連絡やご案内の目的で使用させていただきます。

e-kanagawa電子申請システムからのお申込み



電子納付用



納付書納付用

電話またはFAXからのお申込み

TEL:045-620-0743

FAX:045-620-0745

かながわコミュニティカレッジ事務局

※日・月・祝日・年末年始を除く9時～17時45分開設

受講決定について

- ・募集期間終了後、定員を超えた講座は抽選を行います。また、受講申込みをされた方全員に受講の可否を郵送でお知らせします。

受講料の納付方法

- ・最寄りの金融機関窓口での「納付書納付」(※ゆうちょ銀行やコンビニエンスストアでの納付はできません。) または、「電子納付」となります。
- ・電子納付を希望される方は、必ずe-kanagawa電子申請システム(電子納付用)からお申込みください。

バリアフリーについて

- ・障がいのある方も安心して受講いただけるよう配慮を行ううえで、どのようなサポートが必要か事前にご相談させていただきますので、講座を申込まれる前にかながわコミュニティカレッジ事務局までお問合わせください。(経費を伴うサービスについて、予算上限に達した場合は年度途中でもサービス提供ができないことがあります。)

助成金

- ・この講座は、横須賀市の「市民公益活動人材育成研修受講奨励金」の対象講座です。受講料に対する奨励金があります。(横須賀市民が対象・要事前エントリー) 詳しくは横須賀市ホームページをご確認ください。