

人生を少しでも変える一歩、踏み出しませんか？

大人世代の新・地域デビュー

～あなたの経験と、新しい道具で“おたがいさま”を支える～



こんな方へ

- これから地域で何かしてみたい大人世代
- 子育てが一段落した世代
- 健康づくりや介護予防に関心がある方
- スマホを暮らしや地域活動に役立てたい方
- 活動中のサポーター・民生委員の方



講演でわかること

- 1** スマホや新しい道具（AIなど）が、暮らしやご近所の困りごとをどう助けるか



- 2** 気をつけたいこと
～答えを鵜呑みにしない・確かめる・個人情報に注意～



- 3** だからこそ、最後に人を支えるのは人。
“おたがいさま”で地域を支える一歩へ



- ✓ できる人が、できる時に、できることを。少しずつ持ち寄る支え合いを考えてみませんか。
- ✓ 参加すること自体が、自分の介護予防・健康づくりにつながります。

♥ むずかしい操作や機器の持ち込みは不要です。お気軽にご参加ください。 ♥

開催概要

日時

令和8年 9月4日（金）

10:00～11:30（9:40開場予定）

会場

遠賀町 おんがみらいテラス 2階 多目的室2

対象

遠賀町在住で、自分の健康づくり、スマホを活用した介護予防や地域活動に興味がある方

参加費

無 料

申込締切

令和8年8月31日（月）

申込・問合せ

遠賀町役場 高齢障がい支援課 地域包括支援センター係

電話 093-293-1293

担当：大津（おおつ）・松本（まつもと）

講師

特定非営利活動法人
介護予防で日本を元気にする会
理事長 光岡 眞理

