

輝け！オヤジ塾



【共催】垂水区役所／垂水図書館、垂水勤労市民センター、垂水区ボランティアセンター
【協力】垂水マスターズ・クラブ

人生の後半戦(定年後の第二の人生)を輝かせるエッセンスが盛りだくさん！

「活動できる仲間と居場所」づくり
「いま住んでいる地域を活躍できる地域」へ

↓ 垂水マスターズ・ゼミ(輝けオヤジ塾)とは

定年退職した男性が「あったらいいな」「体も心も末永く健康でありたいな」という思いを共有し生まれた「垂水マスターズ・ゼミ(輝け！オヤジ塾)」は7年が経過し8年目がはじまります。「垂水マスターズ・ゼミ(輝け！オヤジ塾)」は「活動できる仲間と居場所づくり」と「いま住んでいる地域を活躍できる地域へ」をメインテーマとして、約3ヶ月間で10個のプログラムを実施いたします。

趣旨目的については以下の通りです。

- ◆シニア男性の「仲間づくりと居場所づくり」を共に考え体験します
- ◆住んでいる地域で輝けるためのヒントを紹介し体験します
- ◆継続的な居場所づくりと地域活動のために、ゼミ終了後「垂水マスターズ・クラブ」に登録できます

↓ 垂水マスターズ・クラブとは(集い、楽しみ、延ばそう健康寿命！)

- ◆2011年にマスターズ・ゼミ修了者で立ち上げ、現在約90名の男性が活動中 ※年会費は不要
- ◆スローガンは「集い、楽しみ、延ばそう健康寿命！」
- ◆12のサークルと1つの管理部門(※1)で年間延べ1,500人が参加、新規サークルの創設可 ※各人自由参加
- ◆地域活動として各種ボランティア活動(※2)に年間延べ800人が参加 ※各人自由参加

※1：シニアゴルフの会／ダーツの会／グラウンドゴルフの会／音楽の会／見楽の会／写真の会／囲碁・将棋の会／折り紙・バルーンの会／卓球の会／ボウリングの会／おやじボラの会／ランチの会

※2：養護学校の校外活動の介助／図書館の書庫整理／ロビーコンサート会場設営・進行に関わる作業・出演／グループホームへの慰安レクリエーション／子どもたちへの読み聞かせ／外国人の日本語支援／福田川の清掃活動／特別支援学級の介助／発達障がい児の園外保育活動支援／各施設へのイベント出演／各施設への囲碁の相手／ホームページ管理部など

↓ 垂水マスターズ・ゼミ(輝けオヤジ塾)スケジュールと申込方法

01 第一步を踏み出す	日時 10.03 (水) 9:30 - 12:00 場所 勤労市民センター講習室
02 プラタルミ	日時 10.10 (水) 9:30 - 12:00 場所 いかなご広場～区内散策
03 身体と脳の活性化(ダーツ・体幹)	日時 10.17 (水) 9:30 - 12:00 場所 垂水区役所 大会議室
04 健康寿命と要介護・要支援を考える	日時 10.24 (水) 9:30 - 12:00 場所 勤労市民センター講習室
05 児童館を知ろう	日時 11.07 (水) 9:30 - 12:00 場所 勤労市民センター講習室
06 ボランティア体験(車いす体験と絵本読み)	日時 11.14 (水) 9:30 - 12:00 場所 垂水年金会館3階ボランティアルーム
07 包丁研ぎとちりめん山椒づくり	日時 11.21 (水) 9:30 - 12:00 場所 神戸市漁業協同組合会館
08 地域活動とクラブ活動	日時 12.05 (水) 9:30 - 12:00 場所 勤労市民センター講習室
番外編 サークルをやってみる	日時 12.05 (水) - 12.19 (水) 場所 各サークルによる
09 ソーシャルビジネスを学ぶ/ 配食サービスと日本語ボランティア	日時 12.12 (水) 9:30 - 12:00 場所 明舞団地 明舞まちづくり交流拠点
10 修了式にのぞむ 区役所案内	日時 12.19 (水) 13:30 - 15:30 場所 垂水区役所 大会議室

お申し込みご案内

【申込期間】8月21日(火)日～9月19日(水)まで

【申込・問合せ先】**078-708-8901**
(垂水勤労市民センター)

【申込場所】垂水勤労市民センター(レバンテ3階)

【受講料】4,500円

※お申込後、9月19日(水)までにお支払い下さい。

【対象】おおよそ50歳以上の男性

【定員】20名(先着順)

【申込方法】電話申込または直接窓口でのお申込み

【中止】当日の朝8:00時点で神戸市に「警報」が発令されていれば中止とします

【共催】垂水区役所／垂水図書館、垂水勤労市民センター、垂水区ボランティアセンター

【協力】垂水マスターズ・クラブ

↓ 関連イベント概要

垂水マスターズ・クラブ「写真展」

協力団体のマスターズ・クラブの写真展を実施します

【日時】8月21日(火)～28日(火) 10:00-17:00

【場所】レバンテ2番館1階ロビー

男性の健康セミナー

落語と講話「健康長寿は笑いから」

【講師】桂三ノ助さん・桂阿か枝さん

【申込先】市イベント案内・申込みセンター

【電話】078-333-3372

【日時】8月31日(金) 14:00-16:00 (受付13:45から)

【場所】垂水勤労市民センター多目的ホール

【料金】無料

【対象】垂水区在住・在勤の概ね60歳以上の男性

【定員】先着70名

【申込】7月17日(火)～8月24日(金)