

健康に

いきいき過ごすために

～ 知識や特技を活かした 活動を知る～

自分のキャリアや特技・趣味を活かして、地域で活動している荒川区社会教育サポーター（通称“マチの先生”）。その多くがお仕事を勇退した、子育てが落ちついた等のタイミングで活動を始めています。

社会教育サポーターは、自分の活動をふり返り、「少しずつボランティアを始めたいと思っていた。」「特技はないけど誰かのお手伝いでいいからやってみたい。」等と思っている方、「マチの先生」の活動を知り、人生100歳時代にどう活かすことができるかを学びます。



日時 令和8年3月17日(火) 午後2時～4時

会場 サンパル荒川 4階 第2・3集会室

内容 社会教育サポーターの活動紹介
講義とワーク
「健康にいきいきと過ごすために

社会教育サポーターができること、期待できること」

講師：東京都立大学 健康福祉学部作業療法学科 准教授 ^{いむた} 藺牟田 洋美氏

対象 ・活動のバリエーションを増やしたいと考えている社会教育サポーター
・地域活動している方や特技や経験、知識を活かし新たに活動を始めたい
18歳以上の方

定員 30名程度

申込み/締切 右の二次元コード読み込み、申込みフォームより
お申込みください。

お申込が難しい場合は、窓口、電話、メールでも受付いたします。

【申し込み必要事項】氏名(ふりがな)、住所、電話番号、メールアドレス、活動内容など

申込締切: 令和8年3月12日(木)17時

(メールにてお申込み後、3日以上受付確認メールが届かない場合はご連絡ください。)



問合せ 荒川区地域文化スポーツ部生涯学習課

電話: 03 - 3802 - 4575

メール: shakyo-shakyo@city.arakawa.tokyo.jp

お気軽にご相談ください



講師 ^{いむた} 蘭牟田 洋美 氏

- ・東京都立大学 健康福祉学部 作業療法学科 准教授
- ・東京都立大学大学院 人間健康科学研究科 作業療法科学域 准教授
- ・博士(医学)

専門・研究分野: 高齢者心理学、老人保健、行動科学、公衆衛生学
研究テーマ:

介護予防と心理的支援: 特に、閉じこもり高齢者やフレイルに関して
生涯発達の観点に立った高齢期における笑い・遊びと健康との関連
回想法とライフレビュー

日本保健科学学会 理事。荒川区社会福祉協議会ボランティアサークル
「傾聴ボランティアダンボの会」の運営に関する特別会員や荒川区ボラン
ティアサークル「思い出あらかわ」の顧問をつとめる。

月
日
曜
日
直

荒川区社会教育サポーターは...

荒川区生涯学習課に登録している、さまざまな技術・技能をもつ地域の社会教育サポーター(通称: マチの先生)が、区内のサークル・PTA・自治会などの学習会や文化教養・レクリエーション等の生涯学習活動を行う際に、区民の皆さんからの依頼に応じて、無償でお手伝いをする制度です。(材料費・運搬費などは、別途必要となります)詳しくは、区公式ホームページをご覧ください。



荒川区公式HP
「サポーター募集
について」



荒川区公式HP
「サポーター派遣
について」

社会教育サポーターの活動のようす



フルート演奏



ばん座位体操



紙芝居