

活動希望チェック☑

「何かやりたい」という気持ちを整理してみましょう！

- 内容
- 地域を知りたい
 - 地域とゆるくつながりたい
 - 地域の役に立ちたい
 - 地域の担い手として活躍したい
 - ボランティア活動をしたい
 - 学びを深めたい
 - 趣味・教養を深めたい



- 時期
- 今すぐ
 - 3か月以内
 - 半年以内
 - 未定

- 頻度
- 毎日
 - 週2・3日
 - 週1日
 - 月1日

自分の興味ある活動について、中を確認してみましょう！



地域デビューの先輩の声です！

～さくら体操リーダーとして活動中～

週1回集まって皆で体操、少しだけでもおしゃべりすることがいかに大切、良い刺激になっています。



～スマホサポーターとして活動中～

シニアの方から、「ありがとう」と言ってもらえてとてもうれしいです。やりがいを感じています。



～生き生きボラボ～

さくらポイントは励みになっています。何年続けられたと見える形で残ります。自分の健康のためにもなっています。



自分はどんな活動ができるかな？

もし迷ったら、**生活支援コーディネーター**にご相談ください！

生活支援コーディネーターは、地域のサービスについて把握し、みなさまが地域とつながり、生き生きと暮らしていくための支援を行っています。

小金井市には、4か所の地域包括支援センターと小金井市介護福祉課に配置されています。

きた 042-388-2440
みなみ 042-388-8400
ひがし 042-386-6514
にし 042-386-7373
市役所 042-387-9845



小金井市福祉保健部介護福祉課
〒188-8504東京都小金井市本町6丁目6番3号
Tel:042-387-9845

小金井市

地域デビューガイド

地域のことどのくらいご存じですか？
このパンフレットはいざ、何かをやりたいと思ったとき、自分でやりたいことを見つけるヒントになるよう作成しました。

住み慣れた地域でいつまでも元気で過ごすために、やりがいや生きがいをみつけませんか！



小金井市介護福祉課包括支援係

地域のことを知りたい

地域デビューのきっかけにはピッタリの講座です！

シニア世代の地域参加講座

生涯学習課生涯学習係
042-316-6600

プレシニア・シニアのための地域参加講座

介護福祉課包括支援係
042-387-9845



「シニアのための地域とつながる応援ブック」

市内で介護予防・健康増進等の活動や、趣味活動をしている団体・事業所等の情報を冊子にまとめました。活動のきっかけにご活用ください。



地域とゆるやかにつながりたい

地域の活動をのぞいてみませんか？



さくら体操

介護福祉課包括支援係
042-387-9845

シニア健康運動教室

介護福祉課包括支援係
042-387-9845

地域の居場所

介護福祉課包括支援係
042-837-9845



悠友クラブ(老人クラブ)

介護福祉課高齢福祉係
042-387-9843

無料入浴デー

介護福祉課高齢福祉係
042-387-9843

ひとり暮らし高齢者会食会

ひとり暮らし高齢者交流会

社会福祉協議会
042-387-0011

高齢者(いきいき)農園

経済課経済振興係
042-387-9818

町会・自治会

広報秘書課広報係
042-387-9818

地域の役に立ちたい

地域の担い手として活躍

介護予防ボランティア養成講座

介護福祉課包括支援係
042-387-9845

スマホサポーター養成講座

介護福祉課包括支援係
042-387-9845

認知症サポーター養成講座

介護福祉課包括支援係
042-387-9845

男性のための介護者サポーター養成講座

介護福祉課包括支援係
042-387-9845

サブスタッフ養成講座

介護福祉課包括支援係
042-387-9845

地域福祉ファシリテーター養成講座

社会福祉協議会
042-387-0011

ファミリー・サポート・センター

こども家庭センター
こども家庭相談係
042-320-1701

ボランティア活動

活き生きボラボ

商工会(商工会内ボラボ事務局)
042-381-8765

ボランティアセンター

小金井地域ボランティアの会
いきいき活動推進員

社会福祉協議会
042-387-0011

友愛活動員

介護福祉課高齢福祉係
042-387-9843

やすらぎ支援員

桜町高齢者在宅サービスセンター
042-381-0006

環境美化サポーター

環境政策課:市立公園042-387-9860
道路管理課:道路等 042-387-9849
ごみ対策課:ごみ収集042-387-9835

ゴミゼロ推進員

ごみ対策課(ごみ収集)
042-387-9835

赤十字奉仕団

地域福祉課
042-387-9915

スポーツ推進委員

生涯学習課スポーツ振興係
042-386-2462

障害者青年学級参加者支援ボランティア
公民館本館 042-383-1184

こがねい市民講師登録・紹介制度

生涯学習課生涯学習係
042-316-6600

学びを深めたい

健康・介護予防等の講座

介護予防講座

介護福祉課包括支援係
042-387-9845

スマホで始める健康講座

介護福祉課包括支援係
042-387-9845

いきいき健康教室

健康課健康係
042-321-1240

男性の料理栄養講習会

健康課健康係
042-321-1240

こがねい国保健幸チャレンジ

国民年金課国民健康保険係
042-387-9833

趣味・教養

いきいき活動講座

社会福祉協議会
042-387-0011

公民館高齢者学級

公民館本館
042-383-1184

公民館主催講座

公民館本館
042-383-1184

公民館利用サークル紹介

公民館本館
042-383-1184

地域とつながる
応援ブック・マップ
介護福祉課包括支援係
042-387-9845



悠友クラブ(老人クラブ)

介護福祉課高齢福祉係
042-387-9843

