

参加無料 / 定員15名

# ～わたし時間と、まちのつながり～ オトナの ちよこボラカレツジ

2026  
6.14 日 スタート

**時間** 各日 10:30～12:00

**会場** ワクティブこまき  
※第3回は体験先現地となります



## 自分らしく、新しい生きがいを見つけよう！

「新たな生きがいを見つけたい！」「自分らしい方法で誰かの役に立ちたい」そんな気持ちはありませんか？  
本講座では生きがいを持って毎日を過ごすための一つの選択肢として地域貢献活動をご紹介します。

**日時** 全4回 連続講座 ※詳しくは裏面をご覧ください。

1 6月14日(日) 10:30～12:00

2 6月21日(日) 10:30～12:00

3 下記3日程から1日程を選択  
①7月3日(金) 16:45～19:00  
②7月4日(土) 9:30～12:00  
③7月13日(月) 10:45～11:30

4 7月19日(日) 10:30～12:00

**会場** ラピオ2階 ワクティブこまき 多目的室  
※第3回は体験先現地となります。

**対象** どなたでもご参加いただけます。

**申込** 下記、申込みフォームまたは窓口にて  
お申込みください。

※お名前・電話番号・メールアドレス・参加可能日をお伝えください。  
※6月11日(木) 申込み締切。

お申込み  
お問合せ

▼申込みフォームまたは窓口にてお申込みください

☎ 0568-48-6555

主催 こまき市民交流テラス ワクティブこまき

WEBお申込み  
はこちらから →



～わたし時間と、まちのつながり～

# オトナの ちょこボラカレッジ

## 第1回

6月14日(日)

『これまでと、これから～“わたし時間”の再スタート～』

これまでの人生を振り返り、今後の時間の使い方を考えます。自分を語り、人の話を聴く安心感のある対話からスタートします。

## 第2回

6月21日(日)

『地域で動く、魅力的な人たち～地域活動をしている人の紹介～』

市民活動団体や市民活動を“リアルな人の姿”を通じて知るための回です。ジャンルの異なる団体や実際に活動している人の話を聞き、彼らとのフリートーク・質問タイムを行います。

## 第3回

①7月3日(金)

②7月4日(土)

③7月13日(月)

『まちと関わる、小さな体験

～まずやってみることから始まる、見えてくる～』

実際の活動を“見て・触れて・話して”みることで体感しましょう。行動のハードルをぐっと下げれば「自分にもできることがある」ことが必ずあります。体験後は感想をシェアしましょう！

※3日間の中からご都合の良い日程をご自身で選択していただきます。

## 第4回

7月19日(日)

『はじめての一步～“これから”を描いて、誰かと共有する～』

これまでの講座を振り返り、自分なりの“地域との関わり方”を言葉にします。ほかの参加者と共感しあったり、応援しあえる関係を目指します。