

来たれ、おやじたち！ 新しい俺、はじまる！ イケてるおやじへの挑戦



おやじのみなさん、あなたの情熱やエネルギーを活かして、全力でセカンドライフを楽しみませんか？仲間がいて、好きなことをして、社会に貢献して、「イケてるおやじ」になりましょう。さあ、あなたの挑戦を待っています！

**開講式及び閉講式には
必ずご参加ください！**

日時・会場	テーマ・講師	内容
1月28日(金) 19:00~20:30 会場 社会福祉協議会	開講式・オリエンテーション(必須) テーマ「おやじパワーをセカンドライフに活かそうぜ！」 大久保 義則さん(イケてるおやじ代表?)	おやじ代表(?)の話を聞き、今後のセカンドライフについて考えます。また、各プログラムのプレゼンを通して、参加を決定します。
2月5日(土)、12日(土) 10:00~12:00 会場 社会福祉協議会他	チャレンジ1 ガーデニング体験 テーマ「心もお腹も満たされる、おやじたちのガーデンファーム」 講師 深谷 玲子さん(玲子ガーデンファーム)、森本 一矢さん(おおぶ菜の花クラブ)	草花の植栽から家庭菜園まで、楽しい土いじりをはじめよう！
2月13日(日)/3月6日(日) 10:00~12:00 会場 さわやかハウス	チャレンジ2 ボディキネシス体験 テーマ「自分のカラダの癖と特性を知ろう！~自分のために、家族のために~」 講師 伊藤 園枝さん(ボディキネシスインストラクター)	自分の身体の特性を知り、健康増進。腰痛、膝痛、肩こりを解消しましょう！
2月13日(日) ①13:00~15:00/②16:00~18:00 会場 さわやかハウス	チャレンジ3 ①朗読 ②ギター体験 テーマ「おやじのイケてる趣味、はじめませんか？」 講師 ①三浦 周二朗さん(フリー役者) ②平野 達也さん(TSスタジオ代表)	①腹式呼吸(マインドフルネス)で心を整え、美しい日本語を朗読しましょう。 ②初心者大歓迎、手ぶらでOK。ギターで弾き語りができるようになります。
2月19日(土)、26日(土) 9:00~13:00 会場 大府みどり公園他	チャレンジ4 アウトドア体験 テーマ「大自然に癒される、災害時にも役立つアウトドアライフ」 講師 認定特定非営利活動法人 愛知ネット、おおぶ防災ボランティア	今、大ブームのアウトドアの知識・技術を身に付けてデビューしよう！
①2月20日(日)10:00~12:00 ②3月6日(日)13:00~15:00 会場 さわやかハウス他	チャレンジ5 メカメカ体験 テーマ「メカづくりのノウハウは全ての道に通じる！」 講師 橋本 仁さん(konyaベース主催)、末岡 紅美(さわやか愛知)	①メカづくり、メカ壊し。 ②福祉用具メカ体験。 メカ好き集まれ！
2月20日(日)13:00~15:00 3月6日(日)16:00~18:00 会場 さわやかハウス	チャレンジ6 コミュニケーション体験 テーマ「ヒトのココロを知る、手相と脳とコミュニケーション」 講師 村松 愛子さん(NPO法人新青樹)、丸山 冬芽(さわやか愛知)	手相を通じて自分を知る。脳と心と言葉の不思議を、ゲームなどで体験しましょう。
3月5日(土) 9:00~12:00 会場 社会福祉協議会、市内公園	チャレンジ7 SDGs体験 テーマ「走って健康、拾って幸せ♥ まちピカ★プロギング」 講師 一般社団法人プロギングジャパン	プロギング=ジョギングしながらゴミを拾うSDGsフィットネスを楽しもう！
3月5日(土)、12日(土) 13:30~15:30 会場 はあとがらざ	チャレンジ8 DIY体験 テーマ「made in おやじクラフト」 講師 豊和住建(有)、おおぶ 青春ベンチャーズ	電動工具を駆使して、世界で1つのオリジナル木工作品をつくらう！
3月18日(金) 19:00~20:30 会場 社会福祉協議会	閉講式・おやじたちの語りあい(必須) テーマ「おやじたちが語る。新しい俺、はじまる！」 コーディネーター 社会福祉協議会、さわやか愛知	講座の振り返りや発表を通じて、おや友(おやじたちの友達)をつくります。

- 主催** 大府市社会福祉協議会 総合ボランティアセンター **協力** NPO法人さわやか愛知
対象 50歳以上のおやじ 20名(先着順) **受講料** 無料！(一部、参加費が必要なプログラムがございます)
参加条件 1プログラムから参加することができます。開講式のオリエンテーションで選択していただきます。

申し込みは、1月21日(金)までに総合ボランティアセンターまでお申し込みください。

問い合わせ先

社会福祉法人 大府市社会福祉協議会 電話：48-1805 FAX：46-9560
住所：大府市東新町一丁目219番地 メール：obu-fuku@ma.medias.ne.jp

お願い

- 新型コロナウイルス感染症の影響により、開催が中止となる場合があります。中止の場合は、参加者にご連絡いたします。
- マスクの着用、会場入口での検温、手指消毒にご協力ください。発熱や体調不良の場合は参加をご遠慮ください。