

毎日を、
自分らしく、
心地よく。

これからの ひとり暮らし講座

～自分らしく心地よく暮らすためのヒント～

ひとり暮らしには、自分のペースで過ごせる良さがある一方、「ひとり分のごはんだし、適当でいいか」と思ったり、「もしもの時どうしよう」と不安になったり、「ひとり時間をもっと充実させたいな」と感じることはありませんか？ この講座では、食事や暮らしの工夫、万が一の備えまで、暮らしに役立つ情報をお伝えします。

こんな方におすすめです

- ☒ ひとり暮らしをもっと快適にしたい
- ☒ 毎日の食事や健康が気になる
- ☒ 無理なく続けられる暮らしの工夫が知りたい
- ☒ もしものときに備えておきたい
- ☒ 情報収集や気分転換をしたい

第1回 9/4(金)
午前10時～正午

ひとり時間を
もっと心地よく！

～暮らしの工夫と時間活用のヒント～



内容

- ・ひとり時間を充実させるアイデア
- ・気分転換や外出を楽しむコツ
- ・家事をラクにする工夫や便利グッズの紹介 など

第2回 9/11(金)
午前10時～正午

ひとり分のごはんを
手軽においしく！

～食事のコツと栄養のヒント～



内容

- ・ひとり分の献立の考え方
- ・冷凍食品や市販品の活用方法
- ・手軽にとれる栄養のポイント
- ・食材の保存のコツ など

試食あり

第3回 9/18(金)
午前10時～正午

いつもの暮らしを、
これからも安心に！

～知っておきたいものの備えのポイント～



内容

- ・緊急時の備え
- ・防災のポイント
- ・身近な相談先や支援サービス
- ・もしものときに役立つ情報 など

全3回の参加をおすすめしますが、ご都合に合わせて、気になる回だけの参加もOKです！

会場 大府市社会福祉協議会(大府市東新町一丁目219番地)

参加費 無料

対象 ひとり暮らしをしているおおむね65歳以上の方

募集人数 20名(先着順)

協力 NPO法人さわやか愛知、大府市健康増進課、大府市危機管理課

申し込み 8月31日(月)までに申し込みフォーム・窓口・電話・メールのいずれかで大府市社会福祉協議会まで

申し込み・問い合わせ先

大府市社会福祉協議会

大府市東新町一丁目219番地

☎ 0562-48-1805 ☎ 0562-46-9560

✉ obu-fuku@ma.medias.ne.jp

申し込みフォーム▶

