



レッツ！地域デビュー！



～セカンドライフを楽しもう～

これから地域デビューをしたい方と、地域活動団体の方との出会いの場をつくりました！

こんな方に来てほしい！



- ・ 定年退職後のあなた！
- ・ 地域でなにかやりたいことを探している！
- ・ 参加するきっかけが欲しい！ 等々…

令和6年 **11月14日(木)**



午前10時～12時30分

会場：宮地楽器ホール 小ホール



体験スペース

- ・ ボッチャ
- ・ 椅子ヨガ
- ・ ターゲット
- ・ バードゴルフ



ステージ発表

- ・ 合唱
- ・ 器楽
(ウクレレ、ハーモニカ)
- ・ かつぽれ
- ・ ヨガ
- ・ 太極拳



他



活動紹介ブース

- ・ 手芸
- ・ 囲碁、将棋
- ・ アート
- ・ 男性の料理
- ・ サロン

他



初めての場所はだれもが緊張します。
 どんな人がやっているのか？どんな活動なのか？
 見て、聞いて、体験してみませんか？



問合せ：小金井市 介護福祉課 包括支援係
 電話：042-387-9845