

仲間と楽しく。  
第2の人生も輝こう！



# 第10期入塾生募集中！ 垂水マスターズ・ゼミ



## 垂水マスターズ・ゼミ (輝け！オヤジ塾)

「垂水マスターズ・ゼミ (輝け！オヤジ塾)」は今年で10年目を迎え、「活動できる仲間と居場所づくり」と「いま住んでいる地域を活躍できる地域へ」をメインテーマとして、1カ月半をかけて6回のプログラムを実施いたします。

- ◆ シニア男性の「仲間づくりと居場所づくり」について共に考え、行動します
- ◆ 住んでいる地域で輝くためのヒントを紹介し、みんなで体験します
- ◆ 継続的な居場所づくりと地域活動のために、ゼミ修了後「垂水マスターズ・クラブ」に登録できます

## 垂水マスターズ・クラブ

「集い、楽しみ、延ばそう健康寿命！」をスローガンとして、マスターズ・ゼミ修了者で立ち上げたのが垂水マスターズ・クラブです。現在104名の男性が所属しており、自主的に様々な活動を行っています。(年会費は不要)

- ◆ 12のサークルが活動中で、年間で延べ1,500人が活動に参加しており、新規サークルの創設も可能です
- ◆ 地域活動として各種ボランティア活動に年間で延べ800人が参加しています

※活動は全て各人の自由参加です

# 垂水マスターズ・ゼミ

スケジュール&申し込み方法

	講義タイトル	日時	場所
1	オリエンテーション 及びブラタルミ	10月7日(水) 9時半～12時半	いかなご広場～区内散策 集合場所：垂水区文化センター
2	健康寿命を延ばそう (講話&体幹トレーニング)	10月15日(木) 9時半～12時	健康教育室 (垂水区役所2階)
3	ボランティア入門 (経験者と交流&ボランティア体験)	10月21日(水) 9時半～12時	ボランティアルーム (垂水年金会館3階)
4	オヤジの折り紙と ロープワーク(結束術)	10月28日(水) 9時半～12時	垂水区文化センター講習室
5	図書館の使い方ガイド 及び絵本読み体験	11月4日(水) 9時半～12時	垂水区文化センター講習室
6	マスターズクラブの活動紹介 及び修了式	11月11日(水) 9時半～12時	垂水区文化センター講習室

## お申込み

【申込期間】 8月18日(火)～9月18日(金)

【申込窓口】 垂水区文化センター

【受講料】 2,500円(保険料含む)

【受講対象】 原則60歳以上の男性

※電話または直接窓口にてお申し込みください

※受講料は窓口にてお支払いください

【申込/問い合わせ】

**078-708-8901** (垂水区文化センター：垂水区役所3階)

【共催】 垂水区役所、垂水図書館、垂水区文化センター、垂水区ボランティアセンター

【協力】 垂水マスターズ・クラブ

【定員】 15名(先着順)

※定員に満たない場合、またはその他都合により中止、日程の変更が生じる可能性がありますのでご了承ください。

※ご参加の際には、マスクの着用・手指の消毒等、感染症対策にご協力ください。

## 関連イベント

### 垂水マスターズ・クラブ 「写真展」

※オヤジ塾の協力団体である「垂水マスターズ・クラブ」が主催する写真展です。

【展示期間】 8月18日(火)：11時～8月25日(火)：16時 【場所】 レバンテ2番館1階ロビー 南側

【閲覧可能時間】 平日8時～21時(木曜は20時まで) / 土日8時～18時

## 垂水マスターズ・クラブの活動例

<サークル> シニアゴルフの会/ダーツの会/グラウンドゴルフの会/音楽の会/見楽の会/写真の会/囲碁の会/折り紙・パルーンの会/卓球の会/ボウリングの会/おやじボラの会/ランチを楽しむ会

<ボランティア> 特別支援学校の校外活動の補助/図書館の書架整理/各種イベントの会場設営・進行に関わる作業・出演/高齢者施設での慰安レクリエーション/子どもたちへの読み聞かせ/福田川の清掃活動/特別支援学級の補助/発達障がい児の園外保育活動支援/各施設での囲碁の相手