



ちいきに再びもう一歩
きずな

社会参加

今こそチャンス！ 新しい自分探し

発信タイプ

ダンスサークル
写真展・ギャラリーなど

まちづくり タイプ

お祭りの企画・運営・参加
伝統的な文化の紹介
防災活動など

サポートタイプ

一人暮らし高齢者への配食
施設に入所している
高齢者の傾聴など

あなたの タイプは？

教育タイプ

体操・パソコン教室など



コロナ禍の影響により地域活動がストップしてしまった人も、これからチャレンジしたい人も今がチャンス！

改めて自分に合った活動のタイプを見つけて地域に飛び込んでみませんか。

新しい自分とワクワクライフを楽しみましょう！



「フレイル予防を軸とする
住民主体活動推進マニュアル」
も参考になりますよ！





ちいきに再びもう一歩
きずな

社会参加

地域のお悩み解決します！

思い立ったら、
私たちに！

地域でなにか支援できる
ことはあるかな？

ちょっとした困りごとを
手伝いたいな



〇〇タイプの活動を
紹介してほしい！

サロンに人が集まらないな、
どうしよう…

いろいろな世代に
参加してもらいたいな…

生活支援コーディネーター (地域包括支援センター)

社会とのつながり・地域での活動で、心も身体もいきいきとステップアップしませんか？「でも何から手をつけたらいいのかわからない…」そんなあなたを私たち生活支援コーディネーターがサポートします。

地域活動に一步踏み出す際には、ぜひお気軽にご相談ください！

自治体によって、生活支援コーディネーターの配置先が異なります。
「自治体名・生活支援コーディネーター」で検索してみましょう！

