

ご近所で、気の合うお友達とご一緒に♪

あなたも

地域グループ

はじめませんか？

サークルや
ボランティアグループも
ご近所で出来たら
嬉しいですね♡



健康チェック

仲間で自宅や地域にしながら
簡単チェック

娯楽やモノづくりなど

仲間と一緒に趣味を楽しむ！



おしゃべり

仲間でワイワイ情報共有しながら楽しもう!!

気の合う友人と

子育てについて

専門家を呼んで悩み解決 &
ママ友をつくろう♪

健康づくり

仲間で体操を一緒に♪

健康講話

仲間で健康づくり知識を
深めよう!!



豊富なメニュー
から気になる
講座が選べます☆

私たちの医療・介護
専門家をお呼び下さい。
役立つ情報満載です!!



3人集まれば、安心・楽しい
あなたの生活も豊かになるかも…!!

「茶話会だけでも肩ひじ張らず」で、からだと頭の体操や、みんなで歌ったり、とっても楽しいですよ♪

「次回が楽しみ」と言ってくれるから、私たちもやりがいになっています。



色々な役立つことが身につきます。
「地域グループをつくってみたい」
「参加してみたい」と思ったら
私たちにご連絡ください。

阪神医療生活協同組合 地域活動サポートセンター

TEL 06-6491-8822

地域グループってなあに？

ご近所、お友達、お知り合い同士が楽しく交流する集まりです。
3人以上・年3回以上集まれば登録できます。

「地域とのつながりがほしい」「健康でいたい」「住みやすい地域で
くらしたい」・・・そんな思いを、一人ではなく仲間で叶えます。

☆阪神医療生協の職員を講師に「ためになる学習会」もできます。

☆健康チェック、健康体操などの「健康づくり活動」もできます。

☆子育て、料理教室など地域での集まりなら「なんでもOK」なんです。

☆テーマがなく、「お茶のみ」だけでも大丈夫！

☆地域グループは、みんなが交流するご近所・趣味・同好の会です。

ワイワイ
お茶のみ会

みんなで
健康づくり

対象

地域の人なら誰でも。何人からでも始められます。

(阪神医療生協の取組みを知ってもらい趣旨にご理解頂きたいと思います。)

運営の担い手

参加者の中で相談します。複数で構えず無理なく、できることをそれぞれ担いながら運営
していただきます。

ご近所同士気軽に声かけあってつくっていけるのが地域グループです。

会場

参加者が歩いて参加できる範囲で誰もが気軽に利用できるところで開催します。

集会所や地域の会館、個人宅、お寺などなど、どんなところでも構いません。

(高齢者が使用するのに危険はないか事前に確認してみましょう。)

活動内容

それぞれの興味関心に合わせて自由にプログラムを作ることができます。

先にスケジュールを決めてしまうより、参加者が何をしたいか話合いも楽しみ
ながら行うことが大事です。

開催曜日や時間・回数なども、みなさんが集まりやすい時間で開催できます。

(月1回以上開催できれば、お互いの顔を合わす機会も増えるので見守りにもなります。)

活動サポート

(1) 地域活動サポートセンターのサポートが受けられます。

地域活動サポートセンターでは、みなさんの「やってみようかな」という気持ちを後押し
しながら、地域グループがスムーズに開始できるようにコーディネートや支援を行います。
グループ開始について心配なことなどあれば、ご相談ください。

(2) 阪神医療生協ふれあい・支えあいグループメニューの講座を活用できます。

※活動報告書をご提出ください