

スマートシニアのための
市民活動デビュー企画!!

対象
おおむね
55歳
以上の方

地域デビュー & 講座 現場を巡る バスツアー



市
民
力
を
ウ
オ
ツ
チ
ン
グ
!



NPO 法人越の里山倶楽部

農園実作業や
農家レストランの
お手伝い

支援の必要な
子どもの仕事体験
サポート

ふれジョブ
ながおか

里山の
体験ガイド

11
金 4

講座 & 活動紹介
時間 13時～16時半

講座

自分も地域も元気になるための
地域デビューの極意

講師 シニアライフアドバイザー
松本すみ子氏

リタイア後のライフスタイル
や地域活動の提案についての
講演・執筆などを行う。



活動紹介

長岡市のNPOなどで活躍している
実践者のデビュー秘話や体験談

・NPO法人UNE(ウネ)
・NPO法人越の里山倶楽部
・ふれジョブながおか ほか

会場 アオーレ長岡 西棟3階
市民協働センター
市民協働ルーム

参加費 無料
定員 40名



11
金 11

現場を巡る
バスツアー
時間 10時～16時

長岡市内の市民団体が実際に活動して
いる様子を見学したり活動を体験します。

スケジュール

アオーレ長岡集合(10時)

NPO法人UNE(板尾一之良)

障害者就労支援や高齢者の生甲斐づくり
などを通して地域おこしを行っています。

昼食(UNE手作り弁当)

NPO法人 越の里山倶楽部
(国営越後丘陵公園)

自然学習や食と農の体験を通して里山の
魅力と大切さを伝えていきます。

アオーレ長岡解散(16時頃)

※交通状況により時間が変更する場合がございます。

集合場所 アオーレ長岡
ナカドマ大型ビジョン前

(10時)

参加費 1000円(昼食付き)
定員 40名



◀裏面の申し込み用紙をご利用ください。電話・メール・FAXにて受け付けております。

主催 ながおか市民協働センター (ながおか市民協働センターは、長岡市とNPO法人市民協働ネットワーク長岡が協働で運営をしています。)