

第 1 回

地域で役に
たてること
あるかな？

あたらしい
スキルを学ぶ？

地域デビュー むさしの

地域での自分探し～はじめての一步～

趣味に
生きる？

参加者募集!!

まだまだ
働く？

地域デビューむさしのは、これから何かをはじめたい！地域で仲間を作りたい！自分の人生をもっと充実させたい！そんな皆さんを応援する催しです。

「仕事」「学び」「地域活動」「趣味」の4テーマを主軸にしたパネルトークと気軽におしゃべりをしながら情報交換できる時間をご用意しました。地域で活動する人たちとの交流を通じて、次なる“**はじめての一步**”を踏み出すキッカケを一緒に探しませんか？

2026年 2月15日 日 14:00-16:30

武蔵野スイングビル 11階レインボーサロン (武蔵野市境2-14-1)

対象

- 定年前後の方
- 地域で新しく活動を始めたい方
- 地域で仲間を作りたい方

参加費

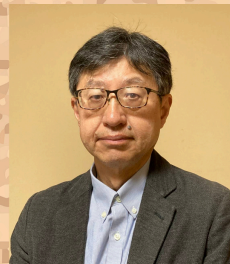
無料

申し込み

右記の二次元コード、
または電話かメールで下記の
宛先までお申し込みください。



講師紹介



北原 譲 氏
(キャリアコンサルタント)

大手都市銀行の法人部門に30年在籍し、52歳で関連会社へ転籍。47歳でキャリアコンサルタント資格を取得。最近ではライフシフトプランナー資格などでライフシフトの啓発活動に携わっている。

主催：社会福祉法人武蔵野市民社会福祉協議会
ボランティアセンター武蔵野
地域デビューむさしのプロジェクト

電話：0422-23-1170
メール：vcm@shakyou.or.jp

お父さんお帰りなさいパーティ（おとば）が 「地域デビューむさしの」として生まれ変わりました！

2000年にスタートし、25年間シニア世代の方が
地域で活躍するための後押しをしてきた **おとば** は、
この度 **地域デビューむさしの** と名称を変えて、新しくスタートします。
私たちと一緒にこの事業を盛り上げてくれませんか？
今年は記念すべき第1回を開催します。是非ご参加ください！

日時：2026年2月15日（日）14：00～16：30

（13：30 受付開始）

会場：武蔵野スイングビル 11階 レインボーサロン
（武蔵野市境2-14-1）

タイムスケジュール

13：30 受付開始

第一部

14：00 開会の挨拶

14：05 北原氏による講演

14：20 パネルトーク

（地域で活動するゲストスピー
カーを交えての情報提供をし
ます。）

第二部

15：15 トークセッション

（各テーマごとに分かれて
情報交換をします。）

15：45 フリータイム

（ご自分が興味のある分野の方
との自由交流の時間です。）

16：30 閉会

主催・お問い合わせ

（社福）武蔵野市民社会福祉協議会
ボランティアセンター武蔵野
地域デビューむさしのプロジェクト

〒180-0004 武蔵野市吉祥寺本町1-14-9
プレファス吉祥寺フロント7階
TEL：0422-23-1170
メール：vcm@shakyou.or.jp

会場地図

