

よつこそ地域へ！

第24回

～シニアのための地域活動紹介～

参加費  
無料

# お父さん

# お帰りのなさい パーティ



遊びから  
ボランティア  
まで

日時

令和5年 **6**月**11**日 **日**  
13:00～16:00

会場

スイングビル (JR武蔵境駅北口 徒歩2分)  
レインボーサロン・スカイルーム  
※受付は10階となります

対象

シニア世代の男性・女性

問合せ

電話・メール・FAX  
ボランティアセンター武蔵野まで (以下参照)

13:10～14:10

体験から学ぶ

(パネルディスカッション)

14:15～15:45

地域活動団体紹介

(地域の活動を見てみよう)

詳しくは裏面へ！

こちらからお申込み  
いただけます



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 お父さんお帰りのなさいパーティ実行委員会  
※この実行委員会は、毎月第2土曜に定年後のお父さんをはじめとした市民が集まって、シニア世代の男性や女性たちの地域デビューを応援する活動を企画・運営しています

住所：〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町 1-9-1

TEL:0422-23-1170 FAX:0422-23-1180

Eメール：[vcm@shakyou.or.jp](mailto:vcm@shakyou.or.jp)

URL：<http://www.shakyou.or.jp>

# 人生 100 年時代を楽しむ ～定年後に向けて～

## 「お父さんお帰りなさいパーティ(おとぱ)」とは

おとぱ実行委員会では、主に定年後の皆様が、地域で新しい活動や仲間を得てわくわくするような生活をしていただくお手伝いをしています。パーティはその一環として開催しており、地域のボランティア活動や趣味、福祉、環境・自然保護、国際交流等の活動団体をご紹介します。「おとぱ」でこれからの人生のヒントを見つけてみませんか？

### タイムスケジュール

12:30～ 受付開始  
13:00～ 開会

#### 13:10～14:10 体験から学ぶ (パネルディスカッション)

定年を前にし、また定年を迎えたいまどんな選択をするのか？  
パネルディスカッション形式で3名の方の活動や思いなどを伺います。  
ここから「人生100年時代を楽しむ」のヒントをつかんでください。

#### 14:15～15:45 地域活動団体紹介 (地域の活動をみてみよう)

地域活動団体のパネル展示・説明・活動のミニ体験から、できること・面白いことを探してみましよう！

#### 15:45～16:00 閉会・アンケート記入

申込  
方法

右記のQRコードを  
読み込んでいただくか  
下の申込書をお送り  
下さい。



昨年の様子



参加申込書 下記内容をご記入いただき、FAXにてお送り下さい FAX:0422-23-1180

フリガナ		電話番号	
氏名		メール アドレス	
住所			