

灘オヤジラボ

マチにとびだせ!

第2期

受講者募集

申込期間 2020年9月1日(火)～9月30日(水)

講座 10月～3月 (左下の研修プログラム参照)

「地域のイベントに参加したいけど一人じゃ不安」
「もっと住んでいる街のことを知りたい」
そんな“オヤジ”たちが一歩踏み出し、新たな発見
や仲間との出会い、活躍の場を見つけ、退職後の
人生をより充実して過ごせるよう、共に考え体験・
実践できる場です。

まちとの
出会い

仲間との
出会い

新しい
発見

地域活動
に参加

イベント
企画

サークル
活動



研修プログラム

会場：灘区内

- | | | |
|----|-------------------------------|-------------------------------|
| 1 | はじめの第一歩 (会場：灘区役所) | 10/23(金) 9:30~12:00 |
| 2 | オンラインを活用する
SNS、Zoom 基本講座 | 11/13(金) 9:30~12:00 |
| 3 | まちを知る
水道筋ガイドツアー | 11/27(金) 9:30~12:00 |
| 4 | 文化に触れる
灘の酒蔵「沢の鶴」の酒造りの歴史 | 12/11(金) 9:30~12:00 |
| 5 | 地域活動体験 | 12月～2月
活動先により異なります |
| 6 | イベントを企画する
メンバーによる自主企画の話し合い | 12/25(金)、1/8(金)
9:30~12:00 |
| 7 | 健康を意識する
オヤジヨガ & ストレッチ | 1/22(金) 9:30~12:00 |
| 8 | 産業を学ぶ
萩原珈琲のこだわり & ブレンド体験 | 2/12(金) 9:30~12:00 |
| 9 | イベントを実践する
メンバーによる自主企画の本番 | 2/27(土) 10:00~16:00 |
| 10 | 修了式 | 3/12(金) 9:30~12:00 |

申込方法

氏名、住所、年齢、電話番号を明記し、下記までメール、
もしくは郵送 (9/30 必着) にてお申込みください。

メール nada.oyaji.lab@gmail.com

郵送 657-0826 神戸市灘区倉石通 2-2-29-2F
灘オヤジラボ事務局



灘オヤジラボ

受講料 ● 5,000 円 (9月30日までに振込)

振込先 ● ゆうちょ銀行「灘オヤジラボ」

[郵便局から] 14330 - 96923981

[他銀行から] 438 普通 9692398

※振込手数料は各自でご負担願います

対象 ● 概ね 50 歳以上の男性

定員 ● 15 名 (先着順)

問合せ ● メール (上記) / 078-802-3133 (担当：原田)

主催 ● 灘オヤジラボ

共催 ● 灘区役所

※内容、日程は変更になる場合がございます

※新型コロナウイルス感染症対策に従って実施いたします

灘オヤジラボ申込用紙

※郵送にてお申込みの場合、点線で切り取ってお使いください。

フリガナ
氏名

記入日

年

月

日

年齢

住所 〒

連絡先 (電話番号)

(メールアドレス)