

# シニア元気ガイドブック もくじ

掲載しているページ ↓

1 役に立ちたい	A 仕事をしたい	01 あきる野ハローワーク求人情報コーナー	3	
		02 あきる野創業・就労・事業継承支援ステーション Bi@Sta(ビスタ)	3	
		03 あきる野市シルバー人材センター	4	
	B ボランティア(有償)	04 有償家事援助サービス	5	
		05 移送サービス	5	
		06 ファミリー・サポート・センター	6	
		07 あきる野市介護支援ポイント制度	7	
	C ボランティア(無償)	08 森林サポートレンジャーあきる野	8	
		09 ふれあい食事サービス	8	
10 あきる野市赤十字奉仕団		9		
11 各種ボランティア登録		9~11		
2 体を動かしたい	D スポーツ・運動	12 あきる野市スポーツ協会	12~13	
		13 スポーツ推進委員推奨事業	13	
		14 あきる野市高齢者クラブ連合会	14~20	
	E 農業	15 ふるさと農援隊	21	
	F 健康づくり	16 はつらつ元気アップ教室	21	
		17 介護予防リーダーによる事業	22	
		18 高齢者在宅サービスセンター	23	
		19 地域イキイキ元気づくり事業	24~26	
		20 げんき応援事業	27	
		21 頭シャキッと教室	27	
		22 自主サークル	28	
	3 頭を使いたい	G 知識を得る・活かす	23 寿大学	29
			24 生涯学習コーディネーターの会	29
			25 生涯学習人材バンク登録	30
			26 演芸ボランティア	30
H 趣味の活動		27 文化団体連盟、サークルガイド	31	
		28 金融機関の取り組み	32~33	
		29 自主サークル	34~35	
		18 高齢者在宅サービスセンター	23	
		20 げんき応援事業	27	
		30 地域ぐるみの高齢者支え合い事業	35	
4 交流をしたい	I お茶会・おしゃべり	31 ふれあいサロン	36~38	
		32 自主サークル	39	
		33 放課後子ども教室	39	
	J 子どもとの交流	34 地域子ども育成リーダー事業	40	
		35 ふれあいサロン(子育てサロン)	41	
		36 子育てひろば こころの	41	
		06 ファミリー・サポート・センター	6	

