

公民館・福祉広場の皆様へ



シルバーカフェの教室を開催しませんか？ ～シルバー世代を地域で支え合う活動をしています～

**私たちシルバーカフェは、シニア世代の皆さんに
元気と安心の生活を支援しようと日々活動しています**



60歳からの老後を安心して暮らしていただくための
各種勉強会や講座を開催しています。

公民館や福祉広場で私達の教室を開設しませんか？
(この活動は長野県の地域発元気づくり支援事業の一部です)



★エンディングノートの書き方勉強会

カフェオリジナルのハッピーエンディングノートを使った
書き方勉強会です。南部公民館で3回シリーズで行いました。

★60歳からの老後を安心して暮らす教室

年金・介護・健康・相続・葬儀・お墓など、老後に備えた勉強会。
テキストを使った大変役立つ勉強会です。

★絶対騙されない特殊詐欺勉強会

松本警察署に協力を得て、最新の特殊詐欺の事例の勉強会。

□シルバーカフェの活動について

内容	<ul style="list-style-type: none"> ☆1人暮らしなど孤立化する 高齢者の拠り所として活動 ☆老後の安心生活のアドバイス・相談 ☆地域ボランティアの健康教室・合唱 ☆地域農家による農産物直売他 ☆書籍の無料貸出 その他
場所	松本・塩尻の2拠点で展開中 ☆沢村店：松本市沢村3-1-8 ☆広丘店：塩尻市広丘1630-1
実績	会員登録：約280名(延べ2000人利用) サポート企業数：50社 ・長野県地域支え合い体制作り事業認可 ・長野県地域発元気づくり事業認可

□沿革

2012年2月 松本政経塾で高齢社会の有りべき姿について勉強(松本市民総幸福プラン策定)

2012年9月 松本政経塾で事業計画を立て長野県地域支え合い体制作り事業として認可

2012年10月 松本市沢村にシルバーカフェオープン

2012年12月 塩尻市広丘にシルバーカフェ広丘オープン

2013年3月 長野県地域支え合い体制作り事業終了 長

2013年4月 長野県地域発元気づくり事業として認可

2013年10月 松本市より要請を受けて南部公民館でエンディングノート勉強会を開催

2013年11月 松本市あがたの森にて「元気づくり生き生きフォーラム」を開催

カフェスタッフが常駐しおしゃべりカフェを開設しています。
また必要時には専門家を招き、各種相談にも応じているのも特長。
NPO法人長野県みらいベースにも認可頂きました。

公民館で開催頂きたい講座



松本市南部公民館で開催実績あり

エンディングノートの書き方勉強会

カフェオリジナルのハッピーエンディングノートを使った書き方勉強会です。南部公民館で3回シリーズで行いました。

- ★3回シリーズ
- ★1回1時間30分
- ★コピーはお願いします



無料進呈中

上田市のNPOおよび飯田市介護施設で開催実績

60歳から老後を安心して暮らす勉強会

60歳から悩む年金・介護・相続・葬儀・お墓の勉強会
各専門家の講師派遣も可能です。

- ★5回シリーズ
- ★1回1時間30分
- ★冊子は無料で進呈致します



テレビや新聞報道でも掲載されました。

絶対騙されない 特殊詐欺の勉強会

松本警察署に協力を得て講座を作りました。
最新の特殊詐欺の事例の勉強会。

- ★1回シリーズ
 - ★1回1時間30分
 - ★コピーはお願いします
- 市民タイムス
中日新聞
Abn長野朝日放送
紹介されました



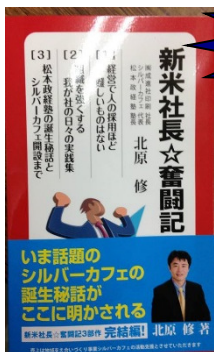
その他 カフェで日頃行っている各種教室・講座もご依頼頂けます。

地域ボランティアによる	★パソコン教室 ★英会話教室 ★手芸教室 ★お料理(ジャムづくり他) ★タオル帽子作成 ★カラオケ教室
ボランティア企業による	★健康体操 ★マッサージ ★年金相談 ★相続相談 ★個人史作成教室

講師料：資料代は別途ご相談させていただきます。教室の内容はホームページ等でご確認頂けます。

シルバーカフェが よく分かる

シルバーカフェ応援企画
シルバーカフェ代表
北原修著
1冊：1000円



シルバーカフェの誕生秘話を執筆しました。
なお、売上げはシルバーカフェ運営費とさせていただきます

お問い合わせ

シルバーカフェ本部

長野県松本市沢村3-1-8
電話0263-87-7816



担当：貞松妙子
シニア世代の皆様の幸せを願い
日々シルバーカフェで頑張っています



<http://www.silvercafe.jp/>

シルバーカフェオリジナル勉強会
「60歳からの老後を安心して暮らす教本」
2013年9月3日 上田市



ご依頼主: NPO法人信州上田文化デザイン研究会

講師担当: 北原修

昨年シルバーカフェ同様に「長野県地域支え合い体制作り事業」の支援にて活動をしているNPO法人信州上田文化デザイン研究会様から講師依頼を頂き、シルバーカフェオリジナル冊子を使って頂きました。

ご参加頂いた方から多くのご評価を頂きました。



今日はモヤモヤとあり、
と、考えて、仕事柄、に、は、ま、り
した、子、の、よ、う、に、道、の、力、を、思、え、
相、続、壽、儀、介、夏、は、受、了、
也、来、れ、に、い、て、将、来、を
明、了、し、思、え、に、。

これから、の、老、後、の、自、分、と、ま、わ、り、の、友、人、達、と、の、
か、か、り、こ、れ、か、ら、の、人、生、短、い、年、月、を、自、分、ら、し、
生、き、る、心、が、ま、え、と、社、会、の、あ、り、方、を、勉、強、し、た、
あ、り、か、た、う、い、い、ま、す、

今日は、良、い、お、話、し、あ、り、か、た、う、い、い、ま、す、
こ、れ、か、ら、の、自、分、に、と、つ、て、大、切、な、こ、と、で、大、変、
参、考、に、な、り、ま、し、た、
自、分、自、身、も、と、し、っ、か、り、考、え、て、生、き、て、い、ま、さ、い、と、
思、い、ま、す、
シ、ル、バ、ー、カ、フェ、私、が、夢、見、と、い、う、こ、と、で、す、か、
も、と、真、剣、に、考、え、て、な、に、か、歩、み、出、し、て、み、たい、と、
思、い、ま、す、

ありがとうございます。ご参加いただき、
いろいろ勉強になりました。私も3人のお礼状(9月、
8月、82年)を送りました。お礼状13年15年、
その学費は家で、みんなのせい、
時式が、かわり、と思、い、ま、す、せ、は、り、家、で、お、く、れ、た、ら、と、
又、お、礼、状、を、い、い、人、達、が、多、い、と、思、い、ま、す、私、の、世、の、中、に、い、
は、れ、い、い、と、思、い、ま、す、い、い、と、思、い、ま、す、

大変勉強させて頂きました
この講座に出席することにより皆様
よりアドバイスが出来ると思います

本日はお苦勞様でした。
60からの老後と言われてい、う、こ、れ、が、早、く、(60代、
お、り、ま、す、と、思、い、ま、す、と、思、い、ま、す、
か、こ、講、座、を、開、く、に、お、礼、状、を、思、い、ま、す、と、思、い、ま、す、
頂、き、ま、す、
お、礼、状、を、ま、だ、下、に、自、分、の、大、変、か、い、う、毎、年、が、
大、変、と、思、い、ま、す、若、し、先、生、が、声、を、大、に、し、
お、礼、状、に、頂、き、ま、す、と、思、い、ま、す、

シルバーカフェではシルバー世代を
応援したいと考えどこでも出掛け
各種講座のご支援して参ります！

シルバーカフェオリジナル勉強会
「ハッピーエンディングノート」書き方勉強会
2013年8月26日～9月9日3回 松本市



ご依頼主: 松本市南部公民館

講師担当: 北原修・貞松妙子

協力: エリシオン開智様・ささやかな葬儀を考える会様・中日本司法書士様



松本市の公民館活動の一環としてシルバーカフェオリジナルの「ハッピーエンディングノート」を使った書き方勉強会を3回シリーズで行いました。2部制を敷き後半は各専門の先生にお越し頂きシルバー世代の方々が遭遇する課題などのお話を頂きました。

参加者からは「こういう勉強会を待っていた！」と嬉しいコメントをたくさん頂きました。

今日はモヤモヤとある、
と 考えて 仕事柄に 関係あり
した 子 母の 子 道 知力 見 見え
相続・葬儀・介護 色々 変了
出来れば 今して 将来か
明了く 見え ね。



ここからの老後の自分と周りの友人達との
かかわり ここからの人生 短い年月を 自分らしく
生きていこうと 社会のあり方を 勉強 して 下。
勉強 して 下。

今日は 良いお話し、ありがとうございました。
これからの 自分にとって 大切なことで 大変、
参考になりました。
自分自身、もっと しっかり 考え 生きて いきたい
と思います。
シルバーカフェ、私が 夢見 していた ことで すか、
もっと 真剣に 考えて、 今に 歩み 出 して みたい
と思います。

ありがとうございます。ごいっせいで。
いろいろ勉強に 加 ました。 年 60 人の お 話し (9月、
8月、82年) あり ました。 あり ました。 13年 15年、
その 当時 は 家で かん かん かん、
時 式 が かん かん かん、 かん かん かん、
又、 かん かん かん、 かん かん かん、 かん かん かん、
かん かん かん、 かん かん かん、 かん かん かん、

大変勉強 させて 頂き ました
この 講座 に 出席 する 事 により 皆様 に
より アドバイス が 出 来 る と 感じ ます

本日は 菅 先生 さん、
60代の 老後 と 言 われて いる が、 かん かん かん (60代
かん かん かん、 かん かん かん)
かん 講座 を 聞 いて かん かん かん、 かん かん かん、
かん かん かん、 かん かん かん、 かん かん かん、
かん かん かん、 かん かん かん、 かん かん かん、
かん かん かん、 かん かん かん、 かん かん かん、

シルバーカフェではシルバー世代を
応援したいと考えどこでも出掛け
各種講座のご支援して参ります！