

— 地域や社会とつながる最初の1歩 —

eN カレッジすいた

エ ン

「地域や社会の役に立ちたい」「家族や仕事以外のつながりがほしい」
そんな思いを共有しながら、ソーシャルな生き方について考えるのが「eN カレッジすいた」です。
活動をはじめするための知識やコミュニケーションスキル、ボランティア体験などを通じて、
これまで知らなかった新しい生き方を見つけることができます。



吹田で始める



ソーシャルな



生き方



募集要項

開講日時：2017年 9月8日・22日、10月6日・20日、11月10日・24日
〈全6回〉すべて金曜の夜 19時～21時

定員：20名 対象：どなたでも 参加費：無料
(多数抽選)

※講座以外に活動体験がありますので、
「ボランティア活動保険」未加入の方は
保険代300円が必要です。

会場&主催：ラコルタ | 吹田市立市民公益活動センター TEL:06-6155-3167



eN に込めた想い

エンパワメント

本来の力を発揮
できるような関係
づくりが生まれます。

演出

主役はアナタ。自分に
合ったソーシャルな
生き方を演出しよう。



縁むすび

ヒトやコト、
様々な縁と
つながります。

Enjoy

何よりも自分が
楽しいと思える時間を
大切に。

4 つ の 特 徴

1. 参加型のカリキュラム

グループワークや活動体験など、一方的に話を
聞くだけではなく、参加型で学んでいきます。

2. コミュニケーションスキル

コミュニケーションスキルを身につけることで
仕事や家庭など様々な場面で活かすことができます。

3. 出会いと仲間づくり

講師や受講生との新たな出会いや仲間ができる場!
これからの活動のきっかけに。

4. 活動につながるサポート

学んだことをもとに、ラコルタのスタッフが
修了後の活動相談に応じます。

修 了 生 の 声

多くの人を通じて様々
な社会活動、人との接
し方など学ぶことがあ
り、為になりました。

30代/男性

自分自身の人生の傍観者
になるのではなく、ちゃ
んと主役として参加する、
生きる、という事が大事
な事だと思いました。

50代/女性

全ての講座が面白かつ
たです。色々な方が色々
な活動をされていること
を身近に感じることが
出来ました。

40代/女性

結果ではなく、話し合
いを積み重ねるプロセ
スが大事である事がわ
かり新鮮でした。

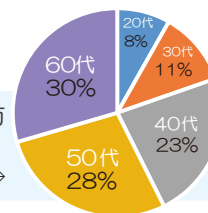
40代/男性



よくある質問

Q 参加者の年齢は?

A 今までは20代から60代の方
にご参加いただきました。
三期生までの割合→



Q 活動経験は必要ですか?

A 活動経験の有無は問いません。これまでにボラ
ンティア活動や地域活動をしたことがない方に
こそ、受けてほしい内容です。

Q 働きながらも参加できますか?

A 金曜日の夜に、月2回のペースで開催するので
無理なく参加できます。働き方を見つめなおす
ために参加される方も多いです。

Q 全回に参加しないといけませんか?

A 連続講座ですので、続けての参加をおすすめし
ますが、参加要件ではありません。

第四期生 カリキュラム 全6回 金曜の夜 19時~21時(毎回)

1 | 9月8日[金] **開校式**

オリエンテーション

eN カレでめざすもの、アイスブレイキング、ボランティア体験プログラム※の説明など。

(ボランティア体験の過去例) ・清掃レンジャー
・お弁当づくり など

※全6回のプログラムとは別で、希望するボランティア体験プログラムに参加します。

2 | 9月22日[金]

ソーシャルな活動って何?

「ボランティアだけじゃない!?」
多様な社会貢献スタイルを知る。

講師：社会福祉法人
大阪ボランティア協会
梅田 純平さん



3 | 10月6日[金]

エンパワーする人間関係をつくろう

人間関係に役立つ対話力や
自尊感情について学ぶ。

講師：HEALホリスティック
教育実践研究所
所長 金香百合さん



4 | 10月20日[金]

アサーティブな伝え方

自分の気持ちや考えを上手に伝えるための
コミュニケーション術について学ぶ。

講師：NPO 法人
アサーティブジャパン
認定講師 谷水 美香さん



5 | 11月10日[金]

社会で“自分”を活かそう!

最初の一步をふみ出すために、
自分なりの“縁”づくりを考える。

講師：一般財団法人
大阪市コミュニティ協会
堀 久仁子さん



6 | 11月24日[金] **修了式**

みんなで創る幸せ社会

市民自治と協働の観点から、
幸せな地域社会について考える。

講師：関西大学社会学部
社会システムデザイン専攻
教授 草郷 孝好さん



募集概要

定員：20名(多数抽選) 参加費：無料(ボランティア活動保険未加入の方は保険代300円)

対象：どなたでも 会場：ラコルタ (阪急電車千里線「南千里駅」改札出て左)

※受講にあたって特別な配慮が必要な場合は、事前にご相談ください。
※提供された個人情報、その目的以外の用途には利用いたしません。

お申込み方法 電話・FAX・Eメール・ご来館のいずれかで、必要事項(名前・ふりがな・年齢・TEL・FAX・住所・Eメール・ボランティア活動保険の加入状況・受講動機や講座への期待など)を添えて下記までお申込みください。

締切日
8/31
(木)

ラコルタ | 吹田市立市民公益活動センター

吹田市津雲台1-2-1 千里ニュータウンプラザ 6階(月曜休館)

TEL 06-6155-3167 FAX 06-6833-9851 Eメール info@suita-koueki.org

おすすめ講座のご案内

次はいろいろな
講座に挑戦
してみましょう!



ラコちゃん

〈スキルアップ講座〉 eNカレ修了後、さらにスキルを高めたい方に。

〈連携講座〉 具体的にやりたい事がある方に。(吹田市内で開催されている各種養成講座)

〈スキルアップ講座〉

eNカレでは学びきれなかった
知識やスキルを身につけよう!!

■会場:ラコルタ

※修了生以外でもお申し込み頂けます。

お申込み・お問合せはラコルタまで。

聞く会議から参加する会議へ サクサクすすめる会議術

会議を変えると、活動の質が変わり、
円滑な場の運営につながります!

■日時:2018年1月20日[土]
14時~17時

講師:NPO法人SEIN
宝楽 陸寛さん

NPO法人制度について NPO法人設立講座

NPO法人制度について正しく理解し、
立ち上げ方法などについて学びます。

■日時:2018年2月14日[水]
10時半~12時

講師:NPO法人市民ネットすいた
鍵谷 誠一さん

〈連携講座〉

吹田市では各種の活動に役立つ
スキルを身につける講座を開催。
eNカレとあわせて学びませんか?

■会場:各主催者まで

※修了生以外でもお申し込み頂けます。

お申込み・お問合せは各主催者まで。

高齢者スポーツの指導者講習会 スポーツ

実技と講義で高齢者スポーツの指導に関する正しい知識を学びます。

日時	11/18(土)・12/9(土) 12/16(土)・2018年1/27(土) の13時半~
----	---

主催	吹田市文化スポーツ推進室
----	--------------

TEL	06-6384-2431
-----	--------------

FAX	06-6368-9908
-----	--------------

すいた環境サポーター 養成講座 環境

多様な環境問題について体験学習を通じて
学びます。対象は18才以上。

日時	8/26(土)~2018年1/27(土) 全10回程度
----	--------------------------------

主催	吹田市環境部環境政策室
----	-------------

TEL	06-6384-1701
-----	--------------

FAX	06-6368-9900
-----	--------------

万博水域環境調査隊養成講座 環境

水生生物の観察や測定器による水質調査法
について学びます。対象は20才以上。

日時	10/25(水)・11/8(水)の 10時半~15時 雨天決行
----	------------------------------------

主催	特定非営利活動法人 インクルージョンプログラムラボラトリ
----	---------------------------------

TEL・FAX	06-6877-6993 (TEL 平日15時~17時)
---------	------------------------------

メール	office@inclusionlab.jp
-----	------------------------

初級竹仙人養成講座 環境

万博記念公園にて竹林の保安全管理や竹資源
活用について学びます。対象は20才以上。

日時	11/27(月)・12/11(月) 10時~15時 雨天決行
----	-----------------------------------

主催	特定非営利活動法人 野と森の遊び文化協会
----	-------------------------

TEL・FAX	06-6877-6992 (TEL 平日15時~17時)
---------	------------------------------

メール	office@notomori.jp
-----	--------------------

ピアサポーター養成講座 福祉

市役所など3箇所のがん患者・家族の相談
コーナーで活動する相談員の養成講座。

日時	11月~2018年1月の毎月1回 日曜日の10時~16時 日程は8月以降順次決定
----	--

主催	吹田ホスピス市民塾
----	-----------

TEL・FAX	06-6388-6257
---------	--------------

メール	zaitaku51@nifty.com
-----	---------------------

精神保健福祉 ボランティア養成講座 福祉

精神保健福祉に関する活動をはじめると
に、関わり方や想いについて学びます。

日時	2018年1月~2月頃開催 3回講座
----	-----------------------

主催	社会福祉法人吹田市社会福祉協議会
----	------------------

TEL	06-6339-1210
-----	--------------

FAX	06-6339-1202
-----	--------------

介護予防推進員 養成講座 福祉

地域で介護予防活動をするための学習と
実践。

日時	10/11・10/25・11/8・11/22 水曜日の13時半~15時半
----	---

主催	吹田市福祉部高齢福祉室支援グループ
----	-------------------

TEL	06-6384-1375
-----	--------------

認知症サポーター 養成講座 福祉

地域で、認知症の人と接するときの心構え
などについて学びます。

日時	毎月開催 14時~15時半
----	------------------

FAX	06-6368-7348
-----	--------------

子育て支援傾聴 ボランティア養成講座 子育て

子育て中の若い世代に寄り添い、思いを聴く
ボランティア。

日時	2018年2月・3月(予定)
----	----------------

共催	吹田傾聴「ほほえみ」、吹田市のびのび 子育てプラザ、吹田市社会福祉協議会
----	---

TEL・FAX	06-6876-8635
---------	--------------

メール	Kh2000@extra.ocn.ne.jp
-----	------------------------

地域保育スタッフ 養成講座 子育て

デュオ等で保育スタッフとして、子育て中
の人を支援しませんか。

日時	2018年1月~2月(予定)
----	----------------

主催	吹田市立男女共同参画センター(デュオ)
----	---------------------

TEL	06-6388-1451
-----	--------------

参画スタッフ 養成セミナー 男女 共同

企画力や発信力などを身に付け、スタッフ
として一緒に活動しませんか。

FAX	06-6385-5411
-----	--------------