



令和6年度リハビリテーション福祉センター社会生活力講座

私の・あなたの・ライフハック術 ～語ろう!学ぼう!発信しよう!～

日時 令和6年10月20日、11月17日、12月15日、
令和7年1月19日 2月16日 3月16日

第3日曜日 全6回 10:00～12:00

会場 かがわ総合リハビリテーション福祉センター研修室他

対象 20歳以上の障がいのある方で、「全回参加でき相談支援
事業等から紹介のあった方」「プログラムに参加すること
で、よりよい生活を叶えたい方」

定員 5名程度（初めての方優先のうえ抽選とする）

……………お申し込みは 裏面へ……………

“ライフハック”は
自分の生活を楽し
くするためのち
よとしたコツの事。

例えば、「持ち物セットして
忘れ物を防ぐ」など、困り
ごとに対してご自分なりの
“ハック”をお持ちではあり
ませんか？

暮らしの中で生まれた“ハ
ック”を話してみると、新た
な“ハック”のヒントになる
かもしれません。

“ライフハック”をシェアし、
“私たちのライフハック集”
を作りましょう！

かがわ総合リハビリテ
ーション福祉センター

〒761-8057
香川県高松市
田村町1114

電話 087-867-7686
FAX 087-867-0420
担当 篠原 大野
宮本 西岡



FAX 送信表 087-867-0420

社会生活力講座 “私の・あなたの・ライフハック術” 申込用紙

ふりがな			
氏名			
生年月日	S・H	年	月 日 (歳)
住所			
連絡先		緊急連絡先 (続柄:)	
障がいについて	障がい名または診断名		
	手帳等 <input type="checkbox"/> 障害者手帳 <input type="checkbox"/> 医師の診断書、各種受給者証等 ()		
紹介機関について	機関名 (ご担当:)		
	連絡先	電話	FAX
受講にあたり、希望する配慮等がございましたらご記入ください。			

【プログラム】

日時	プログラム
10月20日(日)10:00~12:00	オリエンテーション・自己紹介・お互いのことを知りあおう
11月17日(日)10:00~12:00	① お互いの“ライフハック”を語り合い学ぼう。 ② “ライフハック集”や発信方法について調べよう。
12月15日(日)10:00~12:00	③ “ライフハック集”作成計画(収集から発信まで)をたてよう。
1月19日(日)10:00~12:00	④ 計画にそって、皆で作業しよう。
2月16日(日)10:00~12:00	⑤ 計画にそって、皆で作業しよう。
3月16日(日)10:00~12:00	⑥ 活動を振り返ろう。

実践内容によって時間・場所を変更することがあります。

前回の取組みは、こちらから

※感染者の状況により、香川県の対処方針に対応した事業団の対処方針に準じ、

ご覧ください ↓

プログラムの変更又は中止する場合があります。

※安心・安全な活動・参加のために、「マスクの着用」、「密閉・密集・密着を防ぐ対応」や

「人と人との距離の確保」、「手洗いなどの手指衛生」、「換気」にご協力をお願いする

場合があります。

