

「好き」や「得意」をカタチにしよう

# 学んで・試して・つながる わたしの プチチャレンジ講座



キック  
オフ!

2026年7月29日 水

13:30-15:00

【全4回】  
参加費  
無料



**会場** 河内長野市市民交流センターキックス ほか

全4回のプログラムを通して、

あなたの好きなことや得意なことを活かして、チャレンジしてみませんか？  
地域とつながりながら、一緒に楽しく一歩を踏み出しましょう。

Point!!

すぐ「起業」じゃなくてOK

起業にとらわれず、「やってみたい」を  
小さく試すヒントを学びます。

Point!!

体験談からヒントを!

講師の失敗談、経験談がヒントに!

Point!!

「やりたい」をカタチに!

交流を通してあなたのチャレンジの種を発見!

Point!!

イベントで実践!

市のイベントで出店・発信に挑戦!  
※希望者のみ

こんな方、大歓迎です!

- ✓ 趣味や手作りが好き。でも活かし方がわからない
- ✓ 「何か始めたい」けど、最初の一步が踏み出せない
- ✓ 一緒にチャレンジできる仲間がほしい!

対象

- ・河内長野市内に在住・在勤・在学の方
- ・河内長野市内で起業や活動を検討している方
- ・年齢や性別、業種は問わず参加できます

定員

15名（応募多数の場合は抽選）



全4回のステップと

スケジュールは裏面へ

主催：河内長野市役所ウェルネス推進課

TEL：0721-53-1111（内線395）

メール：wellness@city.kawachinagano.lg.jp

申し込み

お電話か、右記二次元コード  
よりお願いします。

7/17 金  
ぴ切





あなたの「好き」や  
「得意」を見つめ直し、  
仲間と一緒に自分らしく  
楽しむプチチャレンジ！

【第1回】 7/29 (水) 講義・ワークショップ

【第2回】 8/26 (水) 13:30-15:00 市民交流センターキックス 3F大会議室にて

### 【第1回】 自分らしいチャレンジの種の見つけ方

多様な事例から、活動がもたらす地域とのつながりや豊かさを学び視野を広げます。ワークでは自身の「好き」や「得意」を見つめ直し、自分らしい挑戦の種を見つけます。

講師

渡辺 葉一氏

(株式会社ひとは 代表取締役)

商工会議所やまちづくり会社で、地域の事業者支援や遊休不動産活用、プロジェクト支援に従事。現在は、築100年の古民家を再生したコワーキング&シェアオフィスCOMMUNEを拠点に、クラウドファンディングのキュレーター・まちのプロデューサーとして、地域の事業者や個人の思いや挑戦を形にする活動を行っている。



### 【第2回】 失敗を恐れず、小さく始めてみる

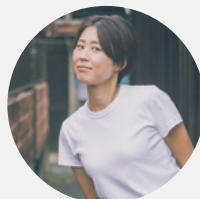
子育てしながら活動する講師から、お金をかけず小さく始め、失敗を恐れないマインドを学びます。ワークでは「好き・得意」をカタチにし、あなたらしい第一歩を考えます。

講師

御厨 つかさ氏

(HOSTEL KURIYA OSAKA 代表)

旅先のゲストハウスで感じた人とのつながりの魅力から、「自分もそんな場所をつくりたい」と活動をスタート。民泊清掃や物件探し、農泊の立ち上げに関わった後、DIYで「シェアキッチン 厨-kuriya-」を立ち上げ、挑戦の場づくりに取り組む。シェアキッチンから一歩ずつ経験を重ね、夢だったゲストハウス開業へとつなげている。



### 【第3回】 11月中旬以降 ※詳細は後日決定 市内のイベントでチャレンジ出店

第1回・第2回の両方を受講された方は、市内イベントへの出店資格が得られます。  
ぜひ仲間と一緒に、自分らしい出店や発信を計画・実践してみましょう！※出店は任意です

#### 【ご注意】

出店先イベントは現在調整中です/出店料は無料

物販・サービス・情報発信など、内容は問いません。※市及びイベント主催者が認めるものに限りです。

許認可が必要な場合は、出店者ご自身での取得が必要です。

申請費用・材料費等は自己負担となります。



### 【第4回】 12月中旬以降 ※詳細は後日決定 振り返り・フィードバック



講師

渡辺 葉一氏

### 振り返りと、これからの「私」

講座や実践での経験を振り返り、参加者同士で意見交換。今後の活動につながる仲間とのコミュニティを育みます。

お申込み・  
お問い合わせ

7/17

金  
/ 切

河内長野市ウェルネス推進課  
TEL: 0721-53-1111 (内線395)  
申込みは右記2次元コードから→

