

R4 年度

介護予防ボランティア養成講座

あじさいサポーター、シルバー元気応援サポーターを育成します
お気軽にご参加ください！

●あじさいサポーターとは？

すこやか運動教室でお手伝いをしながら参加者と健康づくりに取り組む方です



●シルバー元気応援サポーターとは？

地域のサロンや老人クラブから出前講座の依頼を受けて、せーのお体操等介護予防体操を紹介し楽しく活動を継続できるようにサポートして下さる方です

	日 時	内 容
1	6月14日(火) 10時～15時	介護予防ってなあに？(講話) 高齢者の心と体の特徴(講話) 介護予防体操について 体力測定のポイント
2	6月23日(木) 10時～15時	介護予防体操〔椅子編〕〔床編〕 ～講師役になって声掛けをしてみよう！～
3	7月7日(木) 10時～15時	レクリエーションを楽しむ(講話・実技) 先輩ボランティアの体験談 介護予防体操〔復習編〕
4	7月21日(木) 10時～11時30分 または 7月22日(金) 13時30分～15時	実技実習 ～実際に講師となってみよう！～

会 場：東部地区にここセンター（長崎市矢上町 19-1） ※駐車場あり

対 象：長崎市にお住まいの **40歳以上**のかたで、ボランティア活動の出来る方
高齢者の健康づくりや介護予防に興味のある方(運動の経験は問いません)

参加費：無料

定 員：25名

申 込：下記の申込先に、**6月3日(金)**までにお電話でお申し込みください。

<申 込 先> 長崎市東総合事務所 地域福祉課 健康支援係
☎ 095-813-9001