


令和3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養成します
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て、楽しく活動を継続できるように取り組む方です

	日 時	内 容
1	10月18日（月） 10時～15時	介護予防ってなあに？ 高齢者の心と体の特徴 介護予防体操について 体力測定のポイント 
2	10月25日（月） 10時～15時	介護予防体操【椅子編】【床編】 ～講師役になって声かけをしてみよう！～
3	11月1日（月） 10時～15時	レクレーションを楽しむ 先輩ボランティアの体験談 介護予防体操【復習編】
4	11月19日（金）13時半～ または 12月10日（金）10時～	実技実習 ～実際に講師となってみよう！～

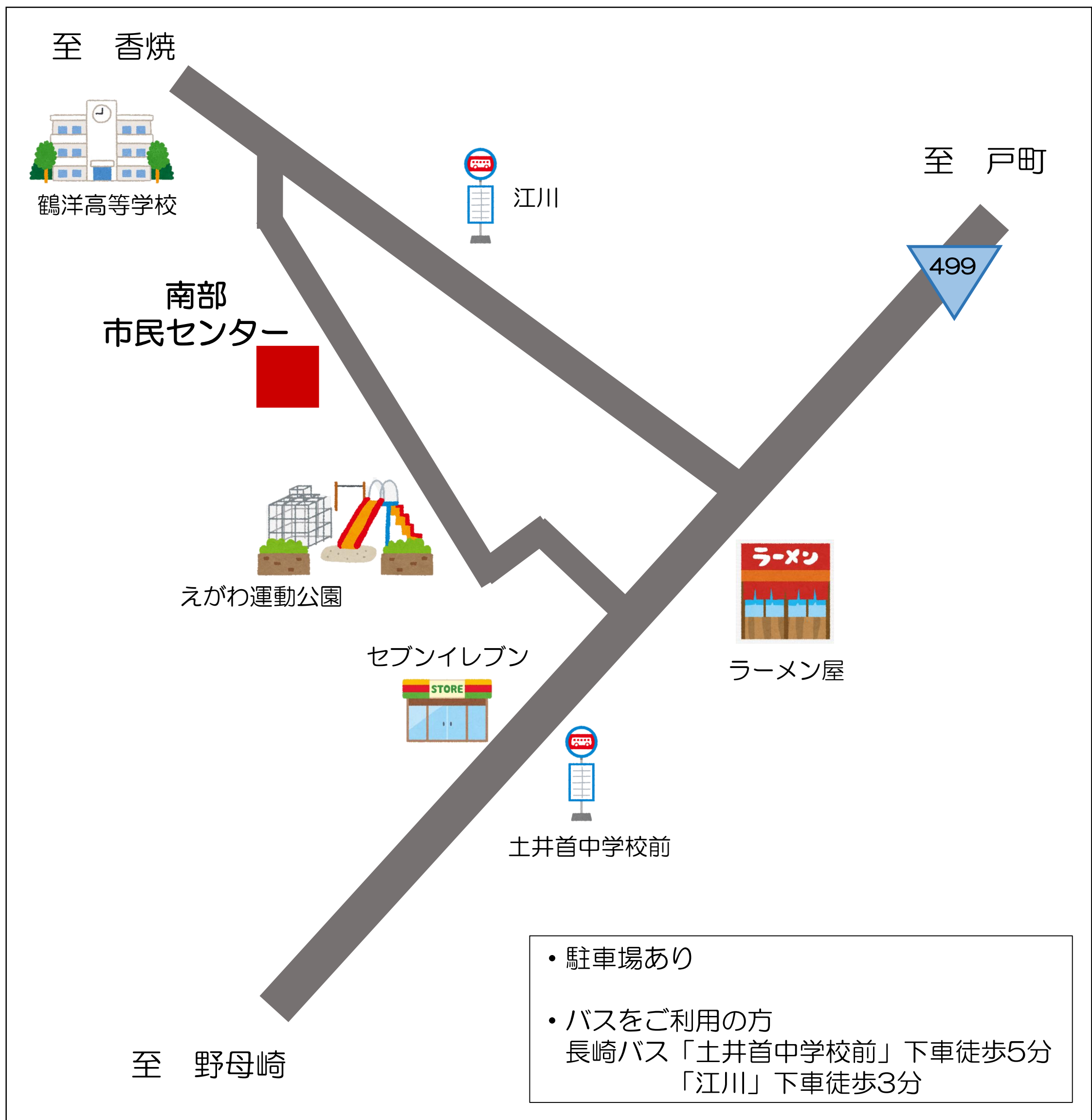
会 場：南部市民センター（長崎市末石町162）※駐車場あり
対 象：長崎市にお住まいの40歳以上のかたで、ボランティア活動の出来る方
高齢者の健康づくりや介護予防に興味のある方（運動の経験は問いません）
参加費：無料
定 員：25名
申 込：下記の申込先に、10月13日（水）までにお電話でお申し込みください。

<申 込 先>

長崎市南総合事務所 地域福祉課 健康支援係

☎ 095-892-1113

会 場 案 内



電話でのお申込み後、こちらから案内の送付は行いません。
当日、お気をつけて会場へお越しください。
なお、講座では筆記用具を使用しますのでご持参ください。
講座では、運動をすることがあります。動きやすい服装でお越しください。