

高齢者支援リーダー（4期生）

を募集します！



茅ヶ崎市では、高齢者の介護予防を支援していただくボランティアの養成講座を開催いたします。

養成講座の受講後、高齢者が集まる場で、茅ヶ崎市オリジナル介護予防体操である「ちがさき体操」や、その他介護予防の運動等を地域に普及する活動に取り組んでいただけます。

募集内容

●受講期間とプログラム

平成27年9月12日(土)～平成27年12月5日(土)の全7回
※詳しい日程と講座内容については、裏面をご覧ください。

●受講資格

- ・市内在住在勤の概ね70歳までの方
- ・介護予防に関心があり、受講後無償を基本とし地域活動ができる方

●募集人数 30名程度(先着順)

●申込み期間 平成27年7月15日(水)～平成27年9月4日(金)

●受講方法

申込み期間内に、高齢福祉介護課へ電話又は窓口でお申込み下さい。

●お申し込み・お問い合わせ先

高齢福祉介護課支援給付担当
電話 0467-82-1111 内線 2862・2274



平成 27 年度 高齢者支援リーダー養成講座 日程表

回	日時	内容	講師	場所
1	9/12(土) 10時～12時	開講式 介護保険制度・ボランティアの考え方(講義) ちがさき体操(演習)	健康運動指導士 市職員	ハマミーナ 3階体育室
2	9/26(土) 10時～12時	高齢者の特徴(解剖生理)・ロコモティブシンドローム・高齢者の虚弱化予防について(講義) ちがさき体操(演習)	健康運動指導士 市職員	
3	10/10(土) 10時～12時	認知症(講義) ちがさき体操(演習)	健康運動指導士 市職員	
4	10/24(土) 10時～12時	食事・口腔機能(講義) ちがさき体操(演習)	管理栄養士 歯科衛生士 健康運動指導士 市職員	
5	11/7(土) 10時～12時	靴の選び方・フットケア・住環境(講義) ちがさき体操(演習)	健康運動指導士 市職員	
6	11/21(土) 10時～12時	高齢者支援リーダーの活動状況(現リーダーからの講話) 活動の場を考える(グループワーク) ちがさき体操(演習)	健康運動指導士 市職員	
7	12/5(土) 10時～12時	ちがさき体操(演習) グループワークの発表 修了式	健康運動指導士 市職員	

＜参加にあたっての留意事項＞

- * 会場には運動が出来る服装で集合してください。
- * 会場は、屋内用運動靴に履き替えていただきます。
- * 毎回演習の他に講話があります。筆記用具をお持ちください。
- * お飲み物をご持参いただき、適宜水分補給しながら受講してください。
- * 参加にあたり、健康管理には、ご自身で十分にご注意いただきますようお願いいたします。
- * 全7回中5回以上参加された方には、最終日に修了証を交付いたします。修了証の交付をもって、高齢者支援リーダーとして活動していただくことになります。なるべく欠席のないようご参加ください。

