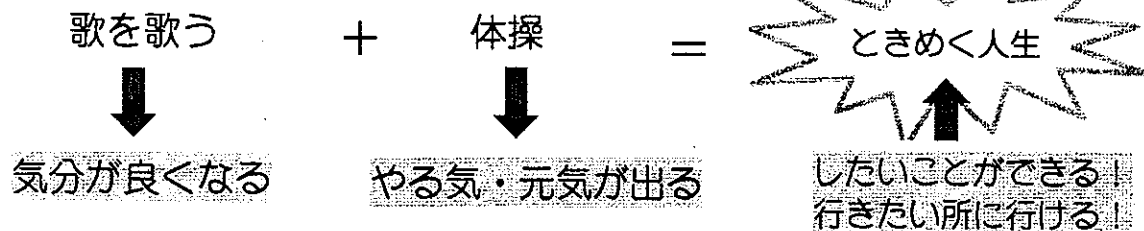


# 歌体操ボランティア(2期生)募集

歌体操はやさしい童謡を歌いながら普段使っていない筋肉を動かす体操です。



あなたも元気がでる歌体操のボランティアになりませんか！

## ○歌体操ボランティア養成講座の内容・日程(案)

回	日時	場所	内容	講師等
1	1/13(金) 9時30分～12時	市役所 本庁舎 4階 会議室2	開講式 介護予防・ボランティア(考え方、責任と 楽しみ)・歌体操とは・歌体操の実習	福留スミ子(保健師) 小浜久美子(介護職) 関根歩(健康運動指導 士・介護予防運動指導 員)
2	1/20(金) 9時30分～12時		高齢者のこころと身体の特徴 ロコモティブシンドローム(※) 歌体操の実習	
3	2/3(金) 9時30分～12時		教室運営の配慮・歌体操の実習	
4	2/10(金) 9時15分～12時		歌体操の実習 修了式	

※ロコモティブシンドロームは骨・筋肉等の運動器の疾患で、そのために自力での移動が困難になり介護が必要となる危険性が高い状態です。

★筆記用具を持参し、運動できる服装でお越しください。

### 【受講資格】

介護予防に関心があり、受講後無償を基本で地域活動ができ、4日間出席可能な市内在住の方。先着30名程度。

(参考)平成28年度活動場所

下寺尾自治会館・中海岸自治会館・鶴嶺西コミュニティセンター  
※平成29年度は会場を拡大していきます。

### 【留意事項】

全プログラムの2/3以上出席の方に修了証を交付いたします。参加される際は、健康管理には、各自で十分にご注意ください。

### 【お申込み期間】

平成28年12月1日(木)～平成29年1月6日(金)まで

### 【お申込み方法】

お申込み期間内に、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 2126

