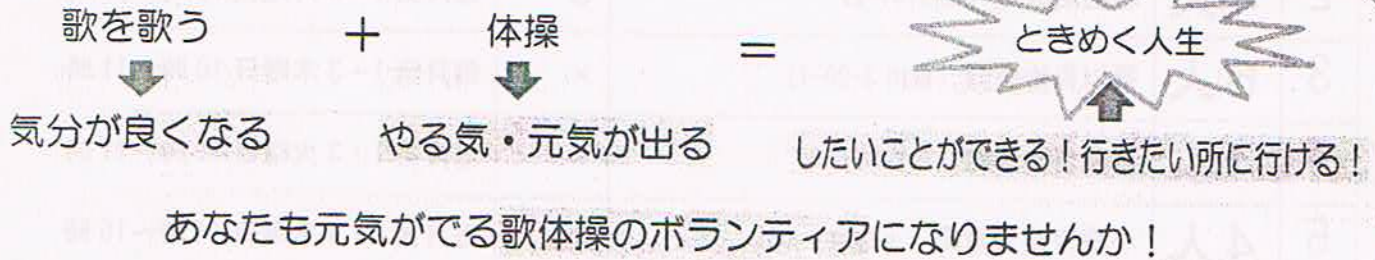


歌体操ボランティア(4期生)募集

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。



歌体操ボランティア養成講座の内容・日程

回	日時	場所	内容	講師等
1	1/19(金) 14時～16時30分	総合体育館2階 会議室	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	1/26(金) 14時～16時30分		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	2/2(金) 14時～16時30分		教室運営の配慮・歌体操の実習	
4	2/9(金) 14時～16時30分		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、4日間出席可能で、受講後無償で、裏面の会場の中のいずれかで、月2回の歌体操教室「ねぼし」の運営に協力いただける市内在住の方。

【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。

「かかし」を歌いながら片足立ち10秒

【お申込み期間】

平成30年1月12日(金)まで

【お申込み方法】

高齢福祉介護課へ電話又は、窓口でお申込み下さい。
受付は先着順です。



【お申込み・お問い合わせ先】

高齢福祉介護課支援給付担当(中野・茂木) 電話 0467-82-1111 内線 2124・2125

【募集会場について】

番号	募集人数	会場	収容人数	日程等
1	4人	湘南ライフタウンB地区集会所 (堤29)	○	毎月第2・4月曜日 10時～11時
2	4人	堤自治会館 (堤3191-2)	○	毎月第1・3月曜日 10時～11時
3	6人	香川自治会館 (香川3-20-1)	×	毎月第1・3木曜日 10時～11時
4	4人	本宿自治会館 (赤松町3-8)	×	毎月第1・3火曜日 10時～11時
5	4人	小桜町防災倉庫 (小桜町1-65)	×	毎月第2・4木曜日 14時～15時
6	1人	松尾自治会館 (松尾3-34)	1台程度	毎月第1・3水曜日 14時～15時
7	6人	コミュニティセンター湘南 (中島1670)	○	毎月第2・4金曜日 10時～11時
8	6人	南湖会館 (南湖4-6-1) or しおさい南湖 (南湖6-15-13)	×	未定
9	1人	中海岸自治会館 (中海岸4-1-44)	×	毎月第1・3水曜日 14時～15時
10	2人	松浪自治会館 (浜竹1-5-6)	1台程度	毎月第1火・第3木 14時～15時

