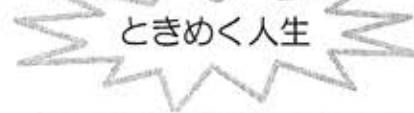


歌体操ボランティア(8期生)募集

歌体操とは、高齢者の虚弱化予防を目的に、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。歌いながら体操をすることで、有酸素運動になります。今回、参加者の前で体操の実演や会場設営等を毎月2回実施していただく歌体操ボランティア8期生を大募集します。

歌を歌う + 体操 =  ときめく人生

↓ ↓

気分が良くなる やる気・元気が出る したいことができる! 行きたい所に行ける!

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(4日間コース)

回	日時	場所	内容	講師等
1	1/27(月) 9時45分~12時15分	市役所 本庁舎 4階 会議室 1	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)
2	2/3(月) 9時45分~12時15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	2/17(月) 9時45分~12時15分		教室運営の配慮・歌体操の実習	
4	2/25(火) 9時45分~12時15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、飲み物を持参し、体操ができる服装でお越しください。

【募集要件】

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、定期的に月2回の歌体操教室「ねぼし」の運営(会場設営・体操実演等)に協力いただける市内在住の方。ボランティア活動を行う会場は相談の上決定します。

【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。

「かかし」を歌いながら片足立ち10秒

【お申込み期間】

令和2年1月20日(月)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。

【お申込み・お問い合わせ先】

高齢福祉介護課支援給付担当 保健師 電話 0467-82-1111 内線 2125



実施会場は裏面にあります

【歌体操教室ねぼしの実施会場】

会場	住所	日程等
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
鶴嶺西コミュニティセンター	萩園 2360-1	毎月第1・3木曜日 10時～11時
下寺尾自治会館	下寺尾 676	毎月第2・4木曜日 14時～15時
円蔵自治会館	円蔵 2282	毎月第1・3水曜日 10時～11時
松浪コミュニティセンター	常盤町 2-2	毎月第1・3金曜日 10時～11時
松尾自治会館	松尾 3-34	毎月第1・3水曜日 14時～15時
本宿自治会館	赤松町 3-8	毎月第1・3火曜日 10時～11時
小出地区コミュニティセンター (駐車場あり)	堤 1948-1	毎月第2・4木曜日 ①9:45～10:45 ②11時～12時 いずれかの一方の時間でも可
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
堤自治会館	堤 3191-2	毎月第1・3月曜日 10時～11時
松浪自治会館	浜竹 1-5-6	毎月第1火・第3木 14時～15時
上赤羽根自治会館	赤羽根 2442	毎月第2・4月曜日 14時～15時
小桜町防災倉庫	小桜町 1-65	毎月第2・4木曜日 14時～15時
コミュニティセンター湘南 (駐車場あり)	中島 1670	毎月第2・4金曜日 10時～11時
香川自治会館	香川 3-20-1	毎月第1・3木曜日 10時～11時
南湖会館	南湖 4-6-1	毎月第2・4水曜日 10時～11時
浜須賀会館	松が丘 2-8-63	毎月第1・3水曜日 10時～11時
シヨクサンビラ自治会館	室田 2-25-15	毎月第2・4金曜日 10時～11時
兵金山会館(駐車場1台有)	浜竹 4-6-9	毎月第1・3木曜日 13:30～14:30

歌体操ボランティアの声

- ◆高齢者のためと思って始めましたが、すごく自分のためになっているなと思います。
- ◆毎回参加者からパワーをもらっていて、私も頑張れます。
- ◆ボランティア感覚がありません。参加者に喜んでもらえることが、とても嬉しいです。
- ◆参加者の体力が向上しているのが見えて、嬉しいです。
- ◆ボランティア同士が仲が良い。ボランティア仲間ができたことが嬉しく、楽しいです。

鶴嶺西コミュニティセンターの歌体操教室で活動しているボランティアと講師



歌体操ボランティア8期生として活躍してみませんか?ご連絡をお待ちしています!

申込・お問い合わせ先⇒茅ヶ崎市高齢福祉介護課 0467-82-1111 内線2125