

# なすから元気サポーター講座

## ～介護予防・助け合い活動担い手養成～

本格的な少子超高齢社会を迎え、住み慣れた地域で「いつまでも自分らしく」過ごしていくためには、自分自身で介護を予防すること、身近な地域でお互いに助け合うことが大切です。

今後地域と関係者が連携し、介護予防・助け合い活動を推進していく体制づくりを目指して、下記のとおり講座を開催します。ぜひ、一緒に活動してみませんか。

### ◆日程 時間：9時30分～11時30分

【基本編：基本的な知識の習得と座談会を行います。】

期 日	内 容
9月13日(木)	講話「支え合いの地域を目指して」 講師：ローカリズム・ラボ 代表 井岡 仁志氏
9月20日(木)	助け合いゲーム体験！ 地域活動を知る～実践者から聞いてみよう～
11月15日(火)	講話「みんなで参加する地域づくり」 講師：ローカリズム・ラボ 代表 井岡 仁志氏

【実践編：活動に向けての技術習得と座談会を行います。選択して受講できます。】

期 日	内 容
10月2日(火)	これだけやれば大丈夫！元気アップ体操①
10月10日(水)	これだけやれば大丈夫！元気アップ体操②
10月16日(火)	講話「助け合い活動をすすめるために」 講師：エプロン 菅野 安子氏
10月23日(月)	ボランティア活動ってどんなこと？ ～ボランティアグループ「助っ人からず」の活動から

◆会場 保健福祉センター

◆参加対象 概ね74歳までの市民で、介護予防や見守り・支え合い活動に関心のある方  
先着20名

◆参加費 無料

◆申込先 9月5日(水)までに下記宛お申し込みください。

健康福祉課 高齢いきがいグループ  
社会福祉協議会本所 地域福祉担当

TEL 88-7115  
TEL 88-7881

# FAX送信票

## 【なすから元気サポーター講座申込書】

送信先：那須烏山市健康福祉課高齢いきがいグループ

FAX 番号            88-6069

住 所	那須烏山市
氏 名	
電 話	



