

健康寿命を延ばすボランティア養成講座

元気で長生きする方法を学んで、健康寿命を延ばしませんか??

講座終了後は、それを活かして地域でボランティア活動に参加することができます。

まずは基礎コース（3日間9講座）、その後開催するスキルアップ講座（2日間4講座）を受けて下さい。

このうち9講座以上受講された方には「健康寿命を延ばすボランティア認定書」を授与します。

< 基礎コース 3日間 9講座 >

開催日	時間	内容
8月9日 (水)	10:30~12:00	健康寿命を延ばすには? (段真奈美・社会福祉士、ケアマネジャー)
	13:00~14:30	認知症の予防と生活習慣 (福田 章・心療回想士)
	14:45~16:15	体と脳を鍛える楽しい運動 (平田和美・介護予防運動指導士)
8月16日 (水)	10:30~12:00	バランスの良い食事で健康長寿 (松原緋紗子・管理栄養士)
	13:00~14:30	脳はつらつゲーム (上田桂子・生涯学習インストラクター)
	14:45~16:15	懐かしい思い出で脳はイキイキ (森山宜子・産業カウンセラー)
8月23日 (水)	10:30~12:00	歯周病予防と口腔ケアの実践 (山本洋子・歯科衛生士)
	13:00~14:30	楽しい音楽療法とゲーム (寺田郁子・音楽療法士)
	14:45~16:15	健康寿命を延ばすための地域活動 (グループ討議)

★スキルアップは9月20日(水)と9月27日(水)いずれも13:00~16:45です。
詳しくは基礎コースの開催中にお知らせします。

■定員: 80名 (応募多数の場合は抽選)

お申込みされた方にはハガキで結果をご連絡します。

■会場: 西宮市民会館 401号室 (〒662-0918 西宮市六湛寺町10番11号)

TEL 0798-33-3111 阪神電車西宮駅 市役所口徒歩1分

■受講料: 1講座につき200円 (会場で申し受けます)

■申し込み受付期間: 6月1日(木)~7月25日((火)) (裏面をご覧ください)

■主催: NPO法人認知症予防サポートネット

■連携: 社会福祉法人西宮市社会福祉協議会 NPO法人みやっこサポート

■後援: 西宮市 西宮市教育委員会

申込用紙は裏面

<お問い合わせ> NPO法人 認知症予防サポートネット

〒662-0865 西宮市神垣町3番20-401

Tel 0798-71-6411 Fax AX 0798-71-6411

本事業は平成29年独立行政法人福祉医療機構地域連携活動支援事業で行うものです。

申 込 書

NPO 法人 認知症予防サポートネット

FAX 0798-71-6411

ファックスがない方はハガキに申込書と同様のことを書いてお送りください。

申し込み期間：6月1日（木）～7月25日（火）

開催日	時間	内 容	参加日に○
8月9日 (水)	10:30～12:00	健康寿命を延ばすには？	
	13:00～14:30	認知症の予防と生活習慣	
	14:45～16:15	体と脳を鍛える楽しい運動	
8月16日 (水)	10:30～12:00	バランスの良い食事で健康長寿	
	13:00～14:30	脳はつらつゲーム	
	14:45～16:15	懐かしい思い出で脳はイキイキ	
8月23日 (水)	10:30～12:00	歯周病予防と口腔ケアの実践	
	13:00～14:30	楽しい音楽療法とゲーム	
	14:45～16:15	健康寿命を延ばすための地域活動	

氏 名	
住 所	〒
連絡先	電話： 携帯電話：
活動分野	<input type="checkbox"/> 特になし <input type="checkbox"/> 民生委員児童委員 <input type="checkbox"/> 福祉協力員 <input type="checkbox"/> 自治会 <input type="checkbox"/> 婦人会 <input type="checkbox"/> 老人会 <input type="checkbox"/> 介護保険関連施設 <input type="checkbox"/> ボランティアグループ グループ名（ ） <input type="checkbox"/> その他
健康寿命を延ばすボランティア活動について <input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 考えてみる <input type="checkbox"/> 希望しない	

★定員をオーバーしてお申し込みがあった場合、本事業の趣旨から考慮してボランティア活動を希望する方を優先しますので、ご了承下さい。