

介護予防ボランティア養成講座

自分の元気 = みんなの元気

お住まいの地域でいつまでも元気にいきいきと暮らして行くために、からだの機能を改善・向上させるための体操を学び、地域に広げるボランティアを養成する講座です。

日時 ★いずれも 10:00~11:30	内容	講師
① 令和5年 1月31日(火)	ボランティアの心得	横浜鶴見リハビリテーション病院 言語聴覚士 清水 宗平 先生
② 令和5年 2月7日(火)	ハマトレを やってみよう	横浜市スポーツ協会 中村 睦美 先生
③ 令和5年 2月21日(火)	はまちゃん体操を やってみよう	横浜市スポーツ協会 中村 睦美 先生

※1 ①では高齢者に特徴的な「耳のきこえ」の話を含みます。

※2 ②、③は実際に体を動かします。動きやすい服装でお越しください。

★原則3回とも受講をお願いします。

会場:東戸塚地域ケアプラザ 多目的室

対象者:①介護予防活動に関心があり、ボランティアとして
お住いの地域で活躍したい方
②すでに介護予防活動のボランティアを行っている方で、
ハマトレやはまちゃん体操について学びたい方

持ち物:上履き・飲み物・タオル・筆記用具・マスク 定員:20名(先着順)

※状況により内容変更や中止になる場合がありますのでご了承ください。

お申込み開始:令和4年12月13日(火)10:00~電話受付

参加費
無料

【問合せ・申込先】横浜市東戸塚地域ケアプラザ
〒244-0805
横浜市戸塚区川上町4-4 ☎ 045-826-0925