

受講者募集

かながわコミュニティカレッジ連携講座
この講座は神奈川県と実施団体(チャームングライフサポート協会)が連携して開催します

～好きなこと、得意なことを活かして地域社会にお役立ち～

歌うチャームング体操 リーダー養成講座

●歌うチャームング体操は、仲間と一緒に歌いながら楽しく身体を動かすことで、「健やかな心身の維持と、生きがいアップ、健康長寿の実現」を目指すシニアのための健康体操です。(詳細はホームページで確認できます)

●この講座は、歌うチャームング体操を通して、地域活動を支えるリーダーを養成する講座です。現場で活かせるスキルを養うことができます

●こんな方におすすめ

- ・好きなこと、得意なこと、できることを地域支援活動に活かしてみたい方
- ・地域支援活動を目指している方、支援活動に関心がある方
- ・福祉施設や地域で支援活動をしている方、活動を活性化したい方



【日程】令和8年11月4日(水)～11月25日(水)

※ 毎週水曜日 全4回

【時間】13:00～16:40 ※ 開場時間12:40～

【会場】かながわコミュニティカレッジ講義室
横浜市神奈川区鶴屋町2-24-2 かながわ県民センター11階

【受講料】6,400円

【定員】30名

【締切】10月20日(火)

【申込】申込方法は裏面をご覧ください

※応募多数の場合は抽選

※定員に満たない場合は引き続き先着順で受け付け

※講座カリキュラムは裏面をご覧ください



【主催】NPO法人チャームングライフサポート協会

●人生100年時代! わたしたちは、
シニアの皆様の健康でチャームングな生き方を支援します

ホームページ→



★講座カリキュラム

※時間: コマNO.①③⑤⑦は13:00～14:40、コマNO.②④⑥⑧は14:50～16:40

回数	月日	コマNO.	講義内容	講師予定者
1	11月4日(水)	①	講座の目的と歌うチャームング体操の目指すこと ・歌うチャームング体操とは ・リーダーの役割と期待	チャームングライフサポート協会 理事長 山崎修一
		②	地域での活動事例に学ぶ ・歌うチャームング体操のセッションを体験する ・リーダーとしての活動の実際を知る	チャームングライフサポート協会 リーダー 尾崎展代
2	11月11日(水)	③	体験を通して実践力を学ぶ ・歌うチャームング体操定番曲を習得する ・セッションの創り方と進め方を理解する	チャームングライフサポート協会 副理事長 渡部孝子
		④	グループワーク(1) ・グループワークの狙いと進め方 狙い: 実践力を身に付ける 課題: セッションを企画・創作し発表する ・「セッションの企画」	チャームングライフサポート協会 理事長 山崎修一 副理事長 渡部孝子 理事 風祭直美 リーダー 尾崎展代
3	11月18日(水)	⑤	グループワーク(2) ・「セッションの創作」	
		⑥	グループワーク(3) ・「セッション実施の訓練」	
4	11月25日(水)	⑦	グループワーク(4) ・成果発表(グループごとにセッションを行う)	チャームングライフサポート協会 理事長 山崎修一
		⑧	地域支援活動の進め方 受講後の活動について	

※講座カリキュラムと講師は、都合により変更になる場合があります。

※講座開講の期間中は、事例で紹介したセッションを現地で見学・体験できます。(自由参加、無料)

★受講のご案内

受講対象

- ・神奈川県内に在住・在勤・在学の方
- ・県内でボランティアやNPO等として活動、または活動を予定している方及び団体

申込方法

- ・申込フォーム、e-mail、FAX のうちいずれかの方法でお申込みください。
 - ① 申込フォーム…右記のQRコードを読み取ってホームページにアクセス
 - ② e-mail…メールアドレス: info.clsa100@gmail.com
 - ③ FAX…FAX番号: 045-421-3433

①氏名(漢字・ふりがな) ②住所 ③電話番号 ④メールアドレスをお知らせください。

・お預かりした個人情報は、講座に関するご連絡やご案内の目的で使用させていただきます。

受講決定について

- ・定員(30名)を超えた場合は、募集期間(～10月20日)終了後に抽選を行います。
- ・受講の可否については、募集期間終了後、申込みをされた方、全員に受講の可否をe-mailでお知らせいたします。

受講料の納入方法

- ・受講が決まった方は、受講料(6,400円)を指定の銀行口座にお振込みください。なお、一度お納めいただいた受講料は、主催者側の判断で講座を中止した場合を除き、原則返金できません。あらかじめご了承ください。

休講等

- ・講師の都合や交通機関の遅延・運休、自然災害等により当日の講義が実施不可能となった場合は休講とし、別の日に補講を実施します。

修了証の発行

- ・講座のコマ数(8コマ)の3分の2(6コマ)以上出席された方には、修了証をお渡しします。



①申込フォーム



②メールアドレス