

学んで、活かして、生き生きと!

# R4 アクトアライブ 応援セミナー

学びのポイント

01

知

介護予防や地域の課題を知ることやコミュニケーション技術を学ぶ

02

対話

参加者同士のグループワークにおける対話

03

五感

これからの生き生きとした暮らしのために五感に働きかける講座内容

介護予防の運動



講座の様子



日程

6月14日(火)～令和5年3月7日(火)の間で

**全14日**(講義12日+実習2日) ※カリキュラムの詳細は裏面をご覧ください。

場所

海老名市立総合福祉会館など

対象

受講後にボランティアとして活動できる市内在住の概ね65歳以上で、全14日受講できる方

定員

30名(先着)

参加費

3,000円

申込

5月9日(月)～5月31日(火)までの間に、電話または直接お申し込みください。

問い合わせ

海老名市社会福祉協議会

☎046-232-1600

## ■申込書

申込日	令和				年	月	日
ふりがな							
氏名					性別	男	女
生年月日	大正	昭和	年	月	日	( 歳)	
電話(自宅or携帯電話)	( )						
メールアドレス	@						
住所	(〒243ー ) 海老名市						
応募の動機							

----- 切り取り線 -----

## ■カリキュラム

開催日	曜日	AM (10時～12時)	PM (13時～15時)
6/14	火	オリエンテーション	
7/11	月	地域社会の今を知る① ～人生100年を豊かに生きる～	海老名社協が目指すもの ～社協とは?～
8/2	火	介護保険制度の基礎知識 ～高齢期の特徴や相談窓口～	認知症サポーター養成講座
8/30	火	こころの健康を保とう ～ゲートキーパー研修～	フレイルチェック (定員15名程度)
9/6	火	フレイルを知って予防しよう① ～フレイル予防食事編～	フレイルチェック (定員15名程度)
10/4	火	フレイルを知って予防しよう② ～お口の健康と体の健康～	
10/24	月	地域社会の今を知る② ～地域包括ケアシステム・ソーシャルキャピタルとは?～	地域生活支援とボランティア活動 ～ちょっとした暮らしづらさを支えるということ～
11/22	火	レクリエーションでつながりを ～互いを知り合い笑顔にするレク術～	「伝える」にこだわる誌面づくり ～見比べて! 制作してわかる伝える広報～
12/13	火	介護予防の運動 ～コグニサイズなど～	
1/24	火	ワークショップ① ～サロンを企画しよう!～	ワークショップ② ～実際にサロンを体験してみよう～
2/28	火	まとめのお話 ～地元で楽しく生きていく～	もうすぐ卒業 ～どんなボランティア活動があるの?～
3/7	火	修了式	

※10月～2月の間に地域活動の実習が2日間あります。

※準備やホーームルームのために原則集合時間はAM9時となります。また、カリキュラムの内容、日時は変更になる場合があります。