

# 音楽サロン活動支援ボランティア養成講座

各公民館で開催されている音楽サロンや介護事業所などで、高齢者向けの介護予防活動を行うボランティアを養成します。

●対象者 ボランティアとして活動できる人

●日時 11月6日(木)～12月25日(木)  
(全8回) 午後1時半～3時

●会場 すこやか交流プラザ 健康学習室1

●定員 30人(先着順)

●申込方法 ◇電話◇FAX◇氏名◇住所◇電話番号を記入)◇市ホームページ

●申込期限 10月20日(月)(必着)

●申し込みと問い合わせ先

すこやか長寿課地域包括支援センター  
〒501-2306  
☎(501)2306  
FAX(573)0022



市ホームページ

回	期日	内容
1	11月6日(木)	◇始めよう!楽しもう! ボランティア養成講座 ◇音楽での介護予防体験
2	11月13日(木)	アイスブレイク(場を和ませる手法)を学ぶ
3	11月20日(木)	◇道具を使った活動① ◇ボランティアの現場で役立つ道具の作成
4	11月27日(木)	◇道具を使った活動② ◇作成した道具の活用
5	12月3日(水)	◇歌で遊ぼう① ◇色々な歌い方を学ぶ
6	12月11日(木)	◇歌で遊ぼう②(歌体操の紹介) ◇トーンチャイム、ミュージックベルを使った活動
7	12月17日(水)	プログラムの組み立てを考える
8	12月25日(木)	プログラムの実践と講座の振り返り

## 健康栄養教室 フレイル予防・改善編

フレイルとは、栄養不足・運動不足・社会性の低下により、要介護の危険性が高まった状態のことです。フレイルの要因には、低栄養や口と歯にまつわるトラブルがあります。シニア世代のフレイル予防・改善について、管理栄養士と歯科衛生士が話します。

### ●日時

期日	時間	会場	申込期限(必着)	内容
10月22日(水)	午前10時～正午	南コミュニティセンター	10月14日(火)	◇低栄養やフレイルを予防・改善する食生活に関する講話 ◇レシピの紹介 ◇簡単調理の実演
10月24日(金)	午前10時～11時半	東コミュニティセンター	10月16日(木)	口と歯の機能を低下させないための口腔ケアに関する講話

●定員 各24人(申込多数の場合は新規優先のうえ抽選)

●申込方法 ◇電話◇窓口◇はがき(「健康栄養教室申し込み」・住所・氏名(ふりがな)・電話番号を記入)

●申し込みと問い合わせ先

健康課健康長寿担当 [〒816-0932 瓦田4-2-1 すこやか交流プラザ内]

☎(501)2222