

健康運動アドバイザー養成講座と 地域支援ボランティア養成研修参加者募集

ボランティア活動を通じて、自らの生きがいや健康づくりを図り、いつまでも地域でいきいきとした暮らしができることを目的に開催します。皆さまぜひご参加ください。

◆対象者および定員(先着順)

	対象者	定員
健康運動アドバイザー養成講座	町内に在住または勤務している人で、運動や健康づくりに関心がある人または地域のボランティアに関心がある人	10名
地域支援ボランティア養成研修	ボランティア活動に関心がある町民	15名

※それぞれ原則5回の参加が可能な人 ※2つを重複して受講することも可能

◆研修の日程(全5回) 開催場所：伯耆町農村環境改善センター

	日時		内容
	健康運動アドバイザー養成講座	地域支援ボランティア養成研修	
第1回	10月1日☾ 13:15~14:45		・オリエンテーション ・「健康寿命を延ばすために今できること ～運動と社会参加の重要性について～」
		10月1日☾ 14:55~15:40	「伯耆町の現状、介護保険制度、 介護保険外のサービスについて」
第2回	10月15日☾ 13:30~15:00		「認知症を正しく学び応援者になろう！」 (認知症サポーター養成講座)
第3回	10月27日☾ 13:30~15:30		「相手とよりよい関係を作るための コミュニケーションスキル」
第4回		11月13日☾ 13:30~15:00	「認知症予防プログラムについて学ぶ ～運動編・知的活動編～」
	11月19日☾ 13:30~15:20		「元気に楽しく、こころとからだの健康づくり ～やる気を引き出すひと工夫～」
第5回	11月26日☾ 13:30~15:00		・「ボランティア活動の心構え、 ～伯耆町ボランティアセンターの活動について～」 ・修了式

申込締切 9月16日☾

参加費 無料

その他 受講者には、第1回までに内容や持ち物などを文書でお知らせします。

申込・問い合わせ先

健康運動アドバイザー養成講座に関すること 健康対策課

☎ 0859-68-5535

地域支援ボランティア養成研修に関すること 伯耆町社会福祉協議会

ボランティアセンター ☎ 0859-68-4635