

# 平成30年度 札幌市北区 はつらつサポーター養成講座

## ◆ はつらつサポーターとは？ ◆

「はつらつサポーター」とは、住民の皆さんが主体となり、介護予防に繋がる活動の場を地域に広げていくボランティアのことです！

認知症予防・転倒予防に関する知識や、楽しみながら出来る体操・レク等の技術を学び、仲間と一緒にリーダーとして自主的なサロン等を立ち上げてみませんか？お住まいの地域で、いくつになっても、はつらつ・いきいきした毎日を過ごせるように、あなたのチカラが必要です。皆さんのチカラで地域を元気にしましょう！！

### お申込み・お問い合わせは

札幌市北区社会福祉協議会 TEL 011-757-2482  
(受付締切は9月28日(金)まで) ※裏面に申込用紙があります

- 対 象 ■ 講座修了後に「はつらつサポーター」として、北区内で地域の皆さんと協力しながら、サロン等の介護予防につながる自主的なグループを立ち上げたい方です。(活動当初は関係機関も協力いたしますので、ご安心下さい)
- 募集人数 ■ 30名(先着)
- 会 場 ■ 北区民センター3階講義室(北区北25条西6丁目 北区役所隣)
- 講座日程 ■ 原則すべての日程にご参加をお願いします。(参加費無料)  
開催時間は、いずれも10:00~12:00です。

	日 時	内 容
第1回	10月15日(月)	「オリエンテーション・ボランティアの意義！」／自己紹介等
第2回	10月22日(月)	「健康づくり・自主活動に必要なことは！」／レク実演等
第3回	10月29日(月)	「運動の意義について！」／レク実演等
第4回	11月5日(月)	「認知症の方への対応について」/レク実演等
第5回	11月12日(月)	「サロンの実体験を聞こう！」～自主活動に向けて～
第6回	11月19日(月)	「グループワーク」～あなたの力が地域の力に～
第7回	11月26日(月)	「サロン運営の役割分担」～模擬サロン開催に向けて～
第8回	12月3日(月)	「はつらつサロン開催！」サロン運営を模擬体験してみよう♪
特別回		地域で開催中の教室、サロンの見学(1日)を行います。 日程は、ご都合の良い日を調整いたします。