

“あなたの **力**”がまちを元気にする

第2期
(入門編)

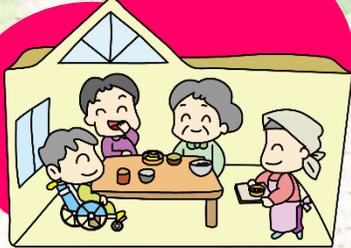
「宇治市健康長寿サポーター」養成講座

受講者大募集

地域の担い手として活躍して
あなたの健康寿命を延ばしませんか？

- ◎ ちょっとした困りごとへの手助け
- ◎ 気軽に集まって、おしゃべりしたり、身体を動かしたりする場づくり

こんな活動を
宇治で
広めませんか？



内 容	たんぽぽ ハウス (先着18名)	宇治市福祉 サービス公社 中宇治事業所 (先着20名)
講座1 (午後1時30分～3時) ■開講式 ■「どう変わった？ 介護保険制度～身近な地域での活動を創る～」	2月26日 (月)	3月6日 (火)
講座2 (午後1時30分～3時) ■高齢者の心と身体を理解	3月2日 (金)	3月8日 (木)
講座3 (午後1時30分～3時30分) ■認知症を正しく理解しよう ■ビデオ鑑賞 『花子さん笑って』	3月5日 (月)	3月13日 (火)
講座4 (午後1時30分～4時) ■わがまちの身近な実践事例を学ぼう ■グループワーク ～ご近所での助け合いを体験してみよう～ 自分が支援してほしいことや支援できることを出し合ってみよう！	3月7日 (水)	3月15日 (木)
講座5 (午後1時30分～2時30分) ■「健康長寿サポーターの登録について」 ■修了式	3月12日 (月)	3月19日 (月)

Ⓟ 両会場とも車での来場はできません

受講対象：宇治市内在住で、高齢者を対象とした地域でのボランティア活動（生活支援や通いの場の運営等）に興味があり、受講後に活動を希望される方
：全ての日程に出席できる方

申込方法：2月16日（金）～◆たんぽぽハウス→2月23日（金）までに、
◆宇治市福祉サービス公社→3月2日（金）までに、
電話かFAXのいずれかの方法でお申込み下さい。

参加費無料

興味ある方は
お申し込みを



申込み・問い合わせ先は

〒611-0021 宇治市宇治琵琶1-3
(一財) 宇治市福祉サービス公社

Tel : 0774-28-3154
Fax : 0774-28-3190

※宇治市の委託を受けて実施します。

裏面もあります

健康長寿サポーターとは

超高齢者社会の進展により私たちが暮らすまち『宇治』でも、一人暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯が増え、声かけ・見守り活動、生活のちょっとした困りごとの手助けに取り組んでいくことがとても大切になってきています。

いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためには、一人ひとりができる限り自身の健康増進に努めるとともに、家庭や地域の中で何らかの役割を担いながら生活することが大切です。

元気な高齢者が積極的に社会と関わり地域活動の担い手となることが期待されています。そしてそのことが**やりがい、生きがい**となり、ひいては自身の「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」を指す健康寿命を延ばすことにもつながります。

こうした活動のきっかけとして開講している「宇治市健康長寿サポーター養成講座」は、住み慣れた地域でいつまでも暮らすことができる宇治のまちを創るため、市民の皆様が高齢者を対象としたちょっとした身の回りの生活支援（掃除や買い物等）や通いの場等の高齢者の居場所でのボランティア活動など、地域で新たに活動に取り組んでいただける担い手を養成する、宇治市が独自に開催する研修です。



会場

たんぽぽハウス

住所)
宇治市木幡御園20-152
【御蔵山商店街中ほどの店舗】

駐車場はありません



会場

宇治市福祉サービス公社
中宇治事業所

住所)
宇治市宇治琵琶1-3

駐車場はありません



FAXでの申し込みの場合

受講申込書

宇治市福祉サービス公社

FAX : 0774-28-3190

※FAX受信後、こちらより受信確認の連絡をします

どちらかの会場にチェック

ふりがな 氏名	会場		たんぽぽハウス	男	女
			宇治市福祉サービス公社		
生年月日	昭和 平成	年	月	日	年齢 歳
住所					
電話番号	()	-			