

『宇治市健康長寿サポーター養成講座』

受講者大募集

(入門編)

参加費無料

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？



日 程	内 容	講 師
講座1 (午後1時30分～3時)		
9月13日 (木)	■どう変わった？介護保険制度 ～合言葉は「お互いさま！」そんな宇治のまちを創りませんか？～	宇治市福祉サービス公社
講座2 (午後1時30分～3時)		
9月18日 (火)	■高齢者の心と身体を理解とコミュニケーションについて学ぼう	宇治市福祉サービス公社
講座3 (午後1時30分～3時30分)		
9月20日 (木)	■認知症を正しく理解しよう ■ビデオ鑑賞『花子さん笑って』	認知症コーディネーター
講座4 (午後1時30分～4時)		
9月27日 (木)	■わがまちの身近な地域活動を学ぼう ■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！ ■修了式	・地域活動団体 ・宇治市福祉サービス公社

会 場 : **リエゾン宇治おおくぼ** (地図は裏面に記載)

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 : **8月16日(木)～9月6日(木)**までに、
電話かFAXのいずれかの方法でお申込み下さい。

定員
先着30名



申込み・問い合わせ先

〒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い、生きがいのとなり、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（入門編）」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、市民の皆様に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。

受講者の声

受講後は高齢者の方々が集まって体操やレクリエーションを行う活動のサポーターをやっています！
毎日がとても充実していて、生きがい、健康づくりになっています。



会場

リエゾン宇治おおくぼ

住所)
宇治市大久保町山ノ内55-2



車での来場は
できません。



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

申込締切：9月6日（木）

ふりがな			男・女	
氏名				
生年月日	昭和 平成	年 月 日	年齢	歳
住所				
電話番号	() -			