

“あなたの  が
まちを元気にする

令和初



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？

『宇治市健康長寿サポーター養成講座』 (入門編)

カリキュラム

日 程	時 間	内 容
8月20日 (火)	13時30分～ 15時まで	■開講式 ■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？～
8月23日 (金)	13時30分～ 15時まで	■高齢者の心と身体の理解とコミュニケーションについて学ぼう
8月28日 (水)	13時30分～ 15時30分 まで	■認知症を正しく理解しよう 
8月30日 (金)	13時30分～ 16時まで	■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 

- 会 場 : 南宇治コミュニティセンター (地図は裏面記載)
- 受講対象
- 宇治市内在住で、主に高齢者を対象とした地域でのボランティア活動（軽微な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 : 7月16日(火)～8月13日(火)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

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

宇治市健康長寿サポーター

検索

定員
30名

健康寿命を延ばそう



次回講座は11月に開催予定

裏面もあります



宇治市においても
一人暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯が増えてきていますが、
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、身近
な地域で声かけ・見守り活動や、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。

高齢者への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
ボランティア活動などを進めていくために、
こういった活動に新たに取り組んでいただける方を養成する
「宇治市健康長寿サポーター養成講座（入門編）」を
宇治市からの委託を受けて実施します。
この研修を修了されると宇治市から修了証が交付されます。