

“あなたの  ”が
宇治を元気にする



地域の担い手として活躍して
あなた自身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
1月17日 (金)	14時00分～ 15時30分	<ul style="list-style-type: none"> ■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？～ <p>【会場】 宇治市生涯学習センター (第2ホール)</p>
1月27日 (月)	14時00分～ 15時30分	<ul style="list-style-type: none"> ■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 <p>【会場】 うじ安心館 (3階大会議室)</p>
1月29日 (水)	14時00分～ 16時00分	<ul style="list-style-type: none"> ■認知症を正しく理解しよう <p>【会場】 宇治市生涯学習センター (第2ホール)</p>
1月31日 (金)	14時00分～ 16時30分	<ul style="list-style-type: none"> ■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ましょう！ ■修了式 <p>【会場】 宇治市生涯学習センター (第2ホール)</p>

会場 : 宇治市生涯学習センター及びうじ安心館 (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 : 12月16日(月)～1月10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

定員
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

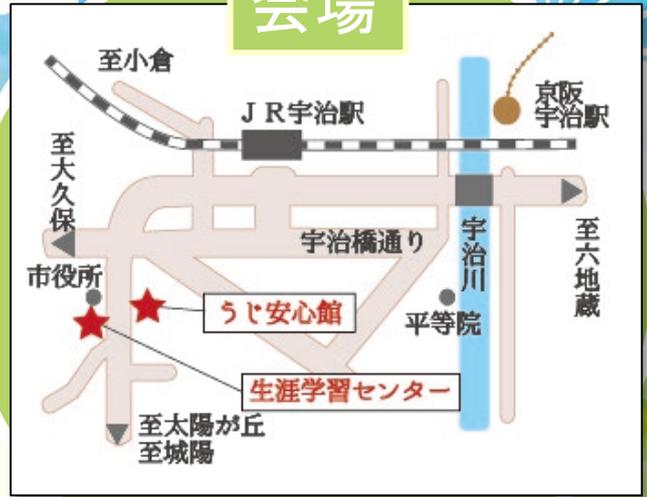
FAX 0774-28-3190

宇治市健康長寿サポーター

検索

裏面もあります

会場



超高齢社会の進展により私たちが暮らす「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、身近な地域での声かけ・見守り活動や、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）や高齢者の居場所づくり等の活動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。

▼ 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

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