ささりえあ武蔵塚『地域サポーター養成講座』

第1期生募集 地域福祉創造塾 カフェ

ご自身やご家族が高齢になった時の暮らしを想像したことはありますか？
いま各地で、住み慣れた地域で安心して生活していくための「あったらいいな～」を実現する様々な取組みが広まっています。
ボランティアに関心のある方、特技や経験を活かしたい方、定年後に地域で活躍したい方など、皆様のご参加をお待ちしております！

★地域サポーターとは、形式にとらわれずに「住み慣れた地域での安心した暮らし」を応援する人です

第1回 5月15日(水)	●開講式　●フレイル予防とそのススメ！いきいき百歳体操体験 【講師】 武蔵ヶ丘病院　木原伸一氏	もっと健康！げんき！アップ くまもと
第2回 6月19日(水)	●介護保険制度・利用できるサービス・各種事業について ●ささえりあの紹介　●音楽に合わせた体操の紹介① 【講師】 天望庵居宅介護支援事業所　山本翔太朗氏	もっと健康！げんき！アップ くまもと
第3回 7月17日(水) 8月はお休み	●認知症は老化？病気？～認知症サポーター養成講座～ ●認知症予防エクササイズ体験(ライフキネティック) 【講師】 キャラバン・メイト服部恵梨香氏、武蔵ヶ丘病院　園田恭平氏	もっと健康！げんき！アップ くまもと
第4回 9月19日(木)	●もしものときのための「人生会議」 ～メッセージノートで過去・現在・未来の自分と語り合おう～ ●音楽に合わせた体操の紹介② 【講師】 熊本市　医療政策課　※第4回は木曜日に開催します	もっと健康！げんき！アップ くまもと
第5回 10月17日(木)	●益城町地域福祉塾卒業生との交流会 ●5年後、10年後の自分や家族のために今からできること 【進行】 ささえりあ武蔵塚　一安明子　※第5回は木曜日に開催します	
第6回 11月20日(水)	●おいしいお抹茶の点て方～地域でできるおもてなし～　●閉講式 【講師】 裏千家準教授　中村宗縁氏　※「第6回だけ」の参加はできません	

《 開催時間は全て13:30～15:00(受付は13:15開始)です 》

会　　場：武蔵ヶ丘病院　在宅ケアセンター1階　カロリーカフェ
対 象 者：楠・楡木・龍田・龍田西・武蔵・弓削校区の住民、事業者、通勤者等どなたでも可
　　上記6校区内で趣味や特技を活かして活動してみたい方(年齢不問)
参 加 費：無料　※ただし第6回講座のみ抹茶・菓子代実費500円が必要
そ の 他：全ての講座に参加されると修了証と地域サポーター認定証を授与
　　もっと健康！げんき！アップ くまもと のマークのある講座は熊本健康アプリミッションポイント獲得可能

各開催日の前日までにささえりあ武蔵塚へお電話でお申込みください
(途中参加・1回だけ※もOKです)

申込み/問合せ：熊本市高齢者支援センター　ささえりあ武蔵塚
☎096－339－8130〔受付 8:30～17:30　日・祝休み〕

ささえりあ武蔵塚ホームページにも情報を掲載中です

医療・介護施設等では引き続きマスクの着用が推奨されており、ご協力のほど何卒宜しくお願い申し上げます