



ささえりあ武蔵塚『地域サポーター』養成講座

第2期生募集

地域福祉創造塾



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り組みが広がっています。
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 7月24日(金)	●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 担当：ささえりあ武蔵塚、武蔵ヶ丘病院 木原伸一氏	
第2回 8月28日(金)	●介護保険制度・利用できるサービス・ささえりあを紹介 ●簡単な体操の紹介① 担当：武蔵ヶ丘居宅介護支援事業所 淵上陽子氏、ささえりあ武蔵塚	
第3回 9月25日(金)	●認知症サポーター養成講座 ●認知症予防エクササイズライフキネティック 担当：キャラバン・メイト 野尻明子氏、武蔵ヶ丘病院 園田恭平氏	
第4回 10月23日(金)	●もしもの時の為の人生会議「人生の最終段階の医療とは」 ●簡単な体操の紹介② 担当：熊本市医療政策課、ささえりあ武蔵塚	
第5回 11月27日(金)	●第一期生からの活動報告 ●助け合い体験ゲーム ●簡単な体操の紹介③ 担当：地域福祉創造塾一期生、ささえりあ武蔵塚	
第6回 12月25日(金)	●高齢期の栄養について(おすすめのおやつ ※試食あり) ●交流会・活動計画作成 担当：まちの栄養相談室ここまるkitchen 住永貴美子氏、ささえりあ武蔵塚	
第7回 1月22日(金)	●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 担当：裏千家准教授 中村宗縁氏、ささえりあ武蔵塚	

《開催時間はすべて14:00～15:30(開場は13:40～)です》

会 場：武蔵ヶ丘病院 武蔵トータルサポートセンター1階 カロリーカフェ（北区楠7-15-1）

対象者：◎楠・楡木・龍田・龍田西・武蔵・弓削校区の住民等で、6校区内で趣味や特技を活かして活動したい方、ボランティアに関心のある方(年齢不問) ※活動を強制するものではありません

◎できるだけすべての講座に参加可能な方 ※第7回は閉講式のため「第7回だけの参加」はできません

◎第1期生で未受講の講座がある方も参加可能(要申込み)

参加費：無料 ※ただし第7回講座のみ抹茶・菓子代実費500円必要

その他：すべ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



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

参加をご希望の方はささえりあ武蔵塚まで右下の『二次元コード』か『電話』でお申し込みください

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 [受付時間 月～土 8:30～17:30 日・祝休み]

