

茨城町社協の出前講座

☆地域のたまい場の催し、行事等にぜひご利用ください☆

①「いきいきヘルス体操」(60分)

誰でもできる介護予防体操で、いつまでも健康な体を維持します。

講師:シルバーリハビリ指導士会

☆保険料 受講者負担

☆申込窓口 健康増進課 TEL029-240-7134



②「福祉情報ためになる話」&「サロンで使えるレクリエーション」(45分)

前半は福祉に関するためになる話、後半は少人数でもできるゲームやあたまの体操などを紹介します。

講師:社会福祉協議会職員



③「認知症すごろく」(60分)

すごろくを通して、頭や体を働かせ、ゲーム感覚で楽しみながら認知症の具体的症状や予防の対策について学んでいきます。

講師:主任介護支援専門員の会

社会福祉協議会職員



④「ニュースポーツ体験」(60分)

(スポーツ吹き矢、輪投げほか体験教室)

健康な体を維持するためには、楽しみながら体を動かすことが一番です。ニュースポーツを体験してみませんか。

講師:スポーツ吹き矢協会

社会福祉協議会職員



⑤「ボランティアから学ぶI」(30分~45分)

プロ級の腕前!歌謡曲や童謡などの懐かしい曲を出張演奏します。

1.「オカリーナの演奏」

講師:オカリーナボランティア

2. 管楽器による「ワンマンオーケストラ」



⑥「ボランティアから学ぶII」

1.「楽しい折り紙講座」(45分)

手指を使って伝統的な折り方を習得します。認知症予防にも効果絶大です。

講師:折り紙ボランティア

2.「手話で話そう!歌おう!」(30分~60分)

簡単な日常会話や歌を手話で楽しく体験できます。

講師:手話ボランティア



⑦「ヤクルト健康教室」(60分)

「腸内免疫」「健康寿命の延伸」「生活習慣病」「冬の感染症」など健康増進に役立つ教室です。

※平日のみの開催となります。

講師:水戸ヤクルト健康管理士一般指導員



⑧「歩く脳トレ運動~スクエアステップ~」(60分)

スクエアステップとは歩く脳トレ運動とも言われ、認知機能予防などに効果的です。ステップ終了時には、満足感・爽快感・達成感が得られることができます。

講師:健康運動指導士

理学療法士

作業療法士



【申込み方法】

①受けたい講座が決まったら、お電話でお申込みください。※開催日の1ヶ月前までにご連絡ください。

問い合わせ先:茨城町社会福祉協議会総務・地域福祉グループ ☎029-292-7141



②日時や内容について担当者が調整させていただきます。



③申込書を社協へ提出して下さい。



④出前講座の実施(当日は会場の準備をお願いします。)



ご連絡お待ち
しています!