

「通いの場」応援隊 養成講座

地域の活動グループ（通いの場）等を運営・支援するボランティア、または地区活動の中で介護予防の取り組みを推進するサポーター等の「通いの場 応援隊」を養成します。

例) サロン活動 で活躍

楽しく効果的な活動を！

高齢者が無理なくできて、効果的な体操・レクなどをサロン活動でやってみよう



- 短時間の体操（筋トレ・ストレッチ）
- 楽しく簡単なレクで、頭の体操
- また参加したくなるサロンのためのちょっとした工夫を紹介

例) はつらつ倶楽部 で活躍

好きな活動をみんなで楽しむ

効果的な体操とレクを中心に、趣味活動などを楽しみながら、皆で交流し、元気に過ごせる地域にしていきましょう



- 効果的な運動の紹介（筋トレ、ストレッチ、有酸素運動など）
- 脳力アップのレク・ゲームの紹介
- 他地区の活動例を紹介

養成講座 の詳細

対象者： 地域の活動グループを運営する方や、地区の役員、ボランティア希望者などを中心とした団体・グループ

内容： 養成後に、地域で活動したい希望に合わせて、講座の内容を相談します。効果的な体操・レクリエーションなどの活動紹介、紹介方法の体験など、ご希望に沿った内容とするため事前の打ち合わせをお願いします。

所要時間：希望される内容により、計2～4時間程度の講座
複数日に分けて開催することも出来ます。

申し込み： 下記の地域包括ケア推進課まで、お電話にてご相談ください。
講座の内容、日程などの確認後に、改めて申込書のご提出をお願いします。

問い合わせ先



長野市役所 地域包括ケア推進課 相談・支援担当
〒380-8512 長野市大字鶴賀緑町1613番地
TEL (直通) 026-224-7873 / FAX 026-224-8574