

「通いの場」応援隊 養成講座

地域内のお元気な皆さんを対象に、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作り

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、趣味や外出などの活動を楽しみながら、皆で元気に過ごせる体を維持しよう



- 効果的な運動の紹介（筋トレ、ストレッチ、ウォーキングなど）
- 脳力アップするレク・ゲームの紹介
- 他地区の様々な活動例を紹介

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、講座の内容を提案します。効果的な体操・レクリエーションなどの活動紹介、指導方法の体験など効果的な実施となるよう事前の打ち合わせをお願いします。

所要時間： 希望される内容に応じて、計2～8時間程度の講座（休憩時間を除く）
* 2日程度の日程に分けて開催することも出来ます。

申し込み： まずは、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ています。

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）224-7873 / FAX 224-8574