～あなた自身の健康づくりとすき間時間の活用を～

生活支援ボランティア養成講座

あなたのできることで、お一人暮らしの高齢者や高齢者世帯などの日常生活上の「ちょっとした困りごと」を手助けする地域活動を始めてみませんか？

**このような方に**

**おススメ☝**

◎退職後の地域活動として　　　　　　◎経験を活かして

◎得意なこと好きなことを活かして　◎すき間時間に

これなら、自分にもできるかも‼



★買い物　★掃除　★洗濯　★調理　★衣替え　★ゴミ出し/分別

★庭の草むしり/剪定　★電球の交換　★家具の移動　　　　　など

**●講座日程　１０時～１２時　（受付9：45から）　　　【会場：備前市市民センター４階講習室】**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 日にち | 内　容 | 講　師 |
| 第１回 | ７月２５日（木） | ～これからの地域の助け合い～  「地域で期待される高齢者の生活支援ボランティア」 | みんなの集落研究所  主席研究員　阿部　典子　氏 |
| 第２回 | ８月２９日（木） | 高齢者の身体の変化とコミュニケーションについて | 備前市地域包括支援センター  備前市社会福祉協議会 |
| 第３回 | ９月～１０月  ※時間：随時  ※会場：高齢者宅 | 見学実習（1回）  ※生活支援の現場を訪問し、活動を見学実習します |
| 第４回 | １０月２４日（木） | 実習の振り返り  身近なボランティア活動団体の紹介  修了式（修了証をお渡しする） |

　※できるだけ　４回受講してください

**参加費無料**

●対象者　　市内在住でボランティアに関心のある方

**未経験者・資格不要**

●定　員　　　２０名（先着）

**どなたでも大歓迎**

●持ち物　　　筆記用具、飲み物

**◇修了後、ボランティアセンターに登録をお願いします**

**◇無償・有償（少額の報酬）のボランティア活動や団体をご紹介します**

●修了証　　　「生活支援ボランティア養成講座」修了証を発行します

●申込方法　　お電話または二次元コードでお申し込みください

●申込締切　　令和６年７月19日（金）まで

【申込先・問い合わせ先】

備前市地域包括支援センター　　ＴＥＬ　0869-６４-1844

備前市社会福祉協議会　　　　　　ＴＥＬ　0869-64-3033