

～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？

- ◎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

このような方におススメ！

## 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～） 【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 首席研究員 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	

※できるだけ 4回受講してください

- 対象者 市内在住でボランティアに関心のある方
- 定員 20名(先着)
- 持ち物 筆記用具、飲み物
- 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

参加費無料

未経験者・資格不要  
どなたでも大歓迎



- ◇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



【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

