

公益財団法人 県長寿社会づくり財団  
**脳トレーニングリーダー養成講座**  
 元気・活躍シニア地域支え合い活動支援事業 (県民カレッジ連携講座)

**介護予防サポータースキルアップ研修**

開催日：令和元年8月26日(月)・30日(金)  
 午後1時30分～4時30分  
 申込期間：令和元年8月13日(火)まで(必着)  
 受講料：500円(資料代)

福祉施設や高齢者サロン等でのボランティア活動に役立てるため、レクリエーションを活用した脳トレーニングの手法とその効果を学ぶ講座です。

- ◆会場 市中央公民館 4階ホール (市東区内町829-1) 要事前申込
- ◆講師 県レクリエーション協会 理事長 稲山 宏一 さん
- ◆対象者 介護予防サポーターで全日程(2日間)受講可能な方
- ◆定員 50名(応募多数の場合は抽選)
- ◆参加の可否 参加の可否は、県長寿社会づくり財団から上記申込期限後に通知します。
- ◆申込方法 下記の申込み・問合せ先に表面の「参加申込書」をご持参いただくか、電話、郵送、FAXでお申し込みください。



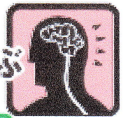
★申込み・問合せ先★

市役所 高齢福祉課 介護予防係

住所 〒 8501 市下之町888  
 電話番号 -23-2111 (内線3154)  
 FAX -25-3127 ※裏面もご確認ください

公益財団法人 県長寿社会づくり財団  
 元気・活躍シニア地域支え合い活動支援事業 (県民カレッジ連携講座)

レクリエーションを活用した  
**脳トレーニングの手法とその効果を学ぶ**



**脳トレーニングリーダー養成講座**

**介護予防サポータースキルアップ研修**

福祉施設や高齢者サロンなどでのボランティア活動に役立ちます!!

開催日：令和元年8月26日(月)、30日(金)  
 午後1時半～4時半

会場：市中央公民館 4階ホール  
 (市東区内町829-1) ※裏面地図参照

講師：県レクリエーション協会 理事長 稲山 宏一 さん

- ◆対象者：介護予防サポーターで、全日程(2日間)受講可能な方
- ◆受講料：500円(資料代)
- ◆定員：50名(応募多数の場合は抽選)
- ◆申込期間：令和元年8月13日(火)まで(必着)
- ◆参加の可否は、県長寿社会づくり財団から上記申込期限後に通知します。

**申込方法**

下記の申込み・問合せ先に表面の「参加申込書」をご持参いただくか、電話、郵送、FAXでお申し込みください。

■お申し込み・お問い合わせ先

市役所 高齢福祉課 介護予防係

住所：〒 8501 市下之町888  
 電話：-23-2111 (内線3154)  
 FAX：-25-3127 ※裏面もご確認ください

主催：公益財団法人 県長寿社会づくり財団 協賛：市役所 高齢福祉課 県社会福祉協議会 地域福祉課 生きがい長寿グループ  
 後援：市中央公民館 県民カレッジ連携講座 県民カレッジ連携講座 県民カレッジ連携講座 県民カレッジ連携講座

☆☆子ども食堂サポーター養成講座☆☆  
 ～地域の居場所づくり活動～

「子ども食堂」ってなに?よくニュースや新聞でも見かけるなあ...  
 現在、子ども食堂を運営されている方から、子ども食堂の現状や知識、心構えを学びます。また、簡単に美味しく調理できるメニューを準備しています。(調理実習)  
 子ども食堂の活動を理解して、地域の子どもたちの居場所づくり活動に参加してみませんか。



日時 令和元年10月18日(金) 10:00～14:00

会場 県生活学習館(ニュー・ ) 303学習室・調理実習室

対象者 シニアの方で講座終了後、ボランティア活動およびボランティア登録が可能な方

定員 先着20名(定員に達した次第締め切り)

受講料 無料

※持ち物 筆記用具・エプロン・三角巾・手拭き

内容 10:00～11:30 【講義】

子ども食堂の現状や知識、心構え

講師：子ども食堂「青空」会長 中村幸恵さん

11:30～14:00 【調理実習】

子どもと作る簡単料理～メニューあれこれ～

講師：淡田クッキングスクール 校長 淡田裕子氏



【申込方法】  
 ※必要事項を記入いただき、10月8日(火)までに郵送かFAX、メールにてお申し込みください。

氏名	生年月日	性別	〒	住所
			電話番号	

【お問い合わせ・申込先】 社会福祉法人 県社会福祉協議会 地域福祉課 生きがい長寿グループ  
 〒 8516 市光緒2-9-22 電話) -24-2433 FAX) -24-0083  
 メール) shakyo.or.jp

地域の居場所づくり活動

**子ども食堂サポーター養成講座 調理実習付き**

現在、子ども食堂を運営されている方から、

子ども食堂の現状や知識、心構えを学びます。また、

簡単に美味しく調理できるメニューを準備しています。(調理実習)

子ども食堂の活動を理解して、

地域の子どもたちの居場所づくり活動に参加してみませんか。

■日時：令和元年10月18日(金) 10:00～14:00

時間	内容	講師
10:00～11:30	【講義】子ども食堂の現状や知識、心構え	子ども食堂「青空」会長 中村幸恵さん
11:30～14:00	【調理実習】子どもと作る簡単料理～メニューあれこれ～	淡田クッキングスクール 校長 淡田裕子さん

■会場：県生活学習館(ニュー・ ) 303学習室・調理実習室

■対象者：シニアの方で講座終了後、ボランティア活動およびボランティア登録が可能な方

■定員：先着20名(定員に達した次第締め切り)

■受講料：無料

■持ち物：筆記用具・エプロン・三角巾・手拭き

【申込方法】  
 ※必要事項を記入いただき、10月8日(火)までに郵送かFAX、メールにてお申し込みください。

氏名	生年月日	性別	〒	住所
			電話番号	

【お問い合わせ・申込先】 社会福祉法人 県社会福祉協議会 地域福祉課 生きがい長寿グループ  
 〒 8516 市光緒2-9-22 メール) shakyo.or.jp  
 電話) -24-2433 FAX) -24-0083

元気を引き出すためのシニアレクリエーション実践セミナー 7月18日受付開始

# クリスマスを楽しく過ごす！ 若返りリトミック



**9月18日(水) 10:00~15:00**

**会場** 県民活動総合センター 小ホール **料金** 500円

**対象** 医療職・福祉職・ボランティアの方 **定員** 先着50名

**申込** インターネット <http://www.iki-saitama.jp/> もしくは  
裏面申込書をFAX( ー728-1105)または以下の住所に郵送



**講師プロフィール**

**濱田幸子(左)さん**  
公立中学校の教員を経て、国立音楽院認定「音楽療法士」「若返りリトミック講師」の資格を取得。高齢者施設を中心に地域で開業される高齢者福祉イベントにて、講師として活躍中。

**松島裕子(右)さん**  
公立中学校の教員を経て、国立音楽院認定「音楽療法士」「若返りリトミック講師」の資格を取得。高齢者施設や介護福祉イベント、障害児・福祉施設等に、音楽療法士として活躍中。日本音楽療法学会認定音楽療法士。

**お問い合わせ** 公益財団法人いきいき いきがい支援担当  
〒 ー0812 町内宿舎6-26  
☎ ー728-7951 (土・日・祝日を除く9:00~17:00)

# 『若返りリトミック』の指導法を学ぶ!!

元気を引き出すためのシニアレクリエーション実践セミナー

# クリスマスを楽しく過ごす！ 若返りリトミック

音楽を楽しみながら、心身の若返りと認知症予防などを図る!!



音楽を楽しみながら心身の若返りと認知症予防などを図ることを目的に、国立音楽院が研究開発したメソッドが『若返りリトミック』です。音楽に合わせて指先や腕の動かし方や足踏みの活性化を図る『体の若返り』、原メロや直線を歌うことで幼少期や青年時代の楽しい思い出を回想する『心の若返り』、仲間と一緒に歌ったりストレッチを行ったりすることによる『心の若返り』の3つの若返りが期待できます。この機会に『若返りリトミック』の指導法を学んでみませんか?

**日時** 9月18日(水)10:00~15:00

**会場** 県民活動総合センター 小ホール

**講師** 濱田幸子さん、松島裕子さん  
(ともに国立音楽院認定「音楽療法士」「若返りリトミック講師」)

**対象** 医療職・福祉職・ボランティアの方 **定員** 先着50名

**受講料** 500円 (受講料はお申し込みから14日以内にお支払いください)

**申込** インターネット <http://www.iki-saitama.jp/> もしくは  
裏面申込書をFAX( ー728-1105) または以下の住所に郵送

7月1日受付開始



**お申し込み・お問い合わせ** 公益財団法人いきいき いきがい支援担当  
〒 ー0812 町内宿舎6-26  
☎ ー728-7951 (土・日・祝日を除く9:00~17:00)

## ♪♪♪ 若返りリトミック ♪♪♪

音楽を楽しみながら心身の若返りと認知症予防などを図ることを目的に、国立音楽院が研究開発したメソッドが『若返りリトミック』です。  
音楽に合わせて指先や腕の動かし方や足踏みの活性化を図る『体の若返り』、原メロや直線を歌うことで幼少期や青年時代の楽しい思い出を回想する『心の若返り』、仲間と一緒に歌ったりストレッチを行ったりすることによる『心の若返り』の3つの若返りが期待できます。この機会に『若返りリトミック』の指導法を学んでみませんか?

### 実践セミナー「クリスマスを楽しく過ごす！若返りリトミック」申込書

ふりがな	性別	年齢
氏名	男 女	歳
所属団体名	経験年数	年
職種	医療 福祉 ボランティア その他	
郵便番号	電話番号	
住所		
支払方法	県民活動総合センター受付 ゆうちょ銀行	

FAX ー728-1105

### 交通のご案内

**交通アクセス**

- 浦和駅西口徒歩15分
- 大宮駅西口内宿舎まで約25分
- 内宿舎から無料送迎バスで約6分、または、徒歩約15分
- 取手駅南口徒歩15分
- ひらひらバス(県民活動センター一停)で約20分
- JRC路線バス(上野原駅)から
- 朝日バス(原草駅・伊草駅)まで約25分
- 原草駅下車、ニューシティバスに乗換
- 内宿舎まで約15分
- JRC路線バス(川口駅)から
- ひらひらバス(伊草駅)まで約25分

※此交通機関をご利用の場合は、時刻表を的確に確認する必要があります。  
※送迎バスは送迎専用車両にのみ乗換可能です。送迎バスは1日最大400名。  
※カーナビの案内は、03-728-1111で検索してください。

■送迎バスは申し込みから14日以内に予約してください。  
■当センターには送迎バス(大人1名1,000円)及びバスターンコンビニエンスストアがございません。各乗客の自己責任での乗車となります。  
■お客の個人情報については、当財団法人情報保護方針に基づき適切に取り扱いたします。  
[https://www.iki-saitama.jp/content/themes/iki\\_saitama/img/aboutus/pdf/0705.pdf](https://www.iki-saitama.jp/content/themes/iki_saitama/img/aboutus/pdf/0705.pdf)  
■メール送迎サービスで対応可能な乗客を限定しております。ご乗車はセンターのホームページから、<https://efaja.iki-ai.jp/>

公益財団法人いきいき  
〒 ー0812 町内宿舎6-26 県民活動総合センター内 ー728-7951

## 講師プロフィール

**濱田幸子(左)さん**  
公立中学校の教員を経て、国立音楽院認定「音楽療法士」「若返りリトミック講師」の資格を取得。高齢者施設を中心に地域で開業される高齢者福祉イベントにて、講師として活躍中。有線テレビ放送局勤務。

**松島裕子(右)さん**  
公立中学校の教員を経て、国立音楽院認定「音楽療法士」「若返りリトミック講師」の資格を取得。高齢者施設や介護福祉イベント、障害児・福祉施設等に、音楽療法士として活躍中。日本音楽療法学会認定音楽療法士。

### 実践セミナー「クリスマスを楽しく過ごす！若返りリトミック」申込書

ふりがな	性別	年齢
氏名	男 女	歳
所属団体名	経験年数	年
職種	医療 福祉 ボランティア その他	
郵便番号	電話番号	
住所		
支払方法	県民活動総合センター受付 ゆうちょ銀行	

FAX ー728-1105

### 交通のご案内

**交通アクセス**

- 浦和駅西口徒歩15分
- 大宮駅西口内宿舎まで約25分
- 内宿舎から無料送迎バスで約6分、または、徒歩約15分
- 取手駅南口徒歩15分
- ひらひらバス(県民活動センター一停)で約20分
- JRC路線バス(上野原駅)から
- 朝日バス(原草駅・伊草駅)まで約25分
- 原草駅下車、ニューシティバスに乗換
- 内宿舎まで約15分
- JRC路線バス(川口駅)から
- ひらひらバス(伊草駅)まで約25分

※此交通機関をご利用の場合は、時刻表を的確に確認する必要があります。  
※送迎バスは送迎専用車両にのみ乗換可能です。送迎バスは1日最大400名。  
※カーナビの案内は、03-728-1111で検索してください。

■当センターには送迎バス(大人1名1,000円)及びバスターンコンビニエンスストアがございません。各乗客の自己責任での乗車となります。  
■お客の個人情報については、当財団法人情報保護方針に基づき適切に取り扱いたします。  
[https://www.iki-saitama.jp/content/themes/iki\\_saitama/img/aboutus/pdf/0705.pdf](https://www.iki-saitama.jp/content/themes/iki_saitama/img/aboutus/pdf/0705.pdf)  
■メール送迎サービスで対応可能な乗客を限定しております。ご乗車はセンターのホームページから、<https://efaja.iki-ai.jp/>

公益財団法人いきいき  
〒 ー0812 町内宿舎6-26 県民活動総合センター内 ー728-7951

あなたも「すこやかエブリデー」で健康長寿！！ **無料**！

## 健康長寿体操（すこやかエブリデー）の講師を派遣します！



「すこやかエブリデー」は、だれもが気軽に行える健康長寿体操として、平成5年にしずおか健康長寿財団が創作した体操です。

高齢になると、関節の可動域や筋力の伸び縮み、平衡感覚の低下など、老化の徴候が現れます。

「すこやかエブリデー」は、これらの進行現象をできるだけ遅らせ、若々しい身体を維持していくための健康長寿体操です。

- Q 何人集まれば講師が来てくれますか？  
 A 10人以上お集まりいただければ開催できます。  
 Q 時間はどのくらい必要ですか？  
 A 60分～120分程度です。詳細本に相談ください。  
 Q 会場はどのようなところでもいいですか？  
 A 参加者が安全に十分運動できる広さが必要です。公民館、体育館などが考えられます。  
 Q 金銭的な負担はありますか？  
 A 講師料は当財団の負担ですが、会場使用料、参加者募集経費の負担をお願いします。

問合せ先 **しずおか健康長寿財団 健康増進生きがい推進課**  
 〒410-0866 静岡県静岡市清水区 1-70  
 電話番号 253-4221 FAX番号 253-4222

あなたも「すこやかエブリデー」で健康長寿！！

## 健康長寿体操の講師を（すこやかエブリデー）無料で派遣します！！



「すこやかエブリデー」は、だれもが気軽に行える健康長寿体操として、平成5年にしずおか健康長寿財団が創作した体操です。

高齢になると、関節の可動域や筋力の伸び縮み、平衡感覚の低下など、老化の徴候が現れます。

「すこやかエブリデー」は、これらの進行現象をできるだけ遅らせ、若々しい身体を維持していくための健康長寿体操です。

- Q 何人集まれば講師が来てくれますか？  
 A 10人以上お集まりいただければ開催できます。  
 Q 会場はどのようなところでもいいですか？  
 A 参加者が安全に十分運動できる広さが必要です。公民館、体育館などが考えられます。  
 Q 金銭的な負担はありますか？  
 A 講師料は当財団の負担ですが、会場使用料、参加者募集経費の負担をお願いします。

お問い合わせ先 **しずおか健康長寿財団 健康増進生きがい推進課**  
 〒410-0866 静岡県静岡市清水区 1-70  
 電話番号 253-4221 FAX番号 253-4222

## 生涯現役社会 つくり 県生涯現役推進センター ホームページのご紹介

シニアのスポーツ、文化活動をはじめ、仲間づくり、健康づくり、人財育成に関する情報やシニアグループの活動事例をご提供します。

本日開催しました大会の様子も、掲載されます。



ホームページアドレス <http://www.shizuoka-kyosei.or.jp/>

今すぐアクセスして、ご覧ください。



シニアのスポーツ、文化活動、仲間づくり、健康づくり、人財育成に関する情報やシニアグループの活動事例を紹介する

## 生涯現役推進センターの

ホームページがリニューアルし、より利用しやすくなりました

本日開催しました大会の様子も、掲載されます

生涯現役推進センター 検索

### 主なリニューアル点

各種コンテンツが利用しやすいように、文字だけでなく写真等を用いてお探しのコンテンツが一目でわかるようにしました。

「センターの紹介」生涯現役推進センターの役割や、「おいでませ！シニア隊」の活動情報を発信しています。

「おんりみんピック」全国健康福祉祭や、おんりみんピック」の最新情報を発信しています。開催情報や大会結果等がご覧いただけます。

「高齢者活動グループ事例紹介」生涯現役で活躍されている県内の高齢者活動グループの情報を発信しています。



お問い合わせ  
 社会福祉法人 県社会福祉協議会  
 生涯現役推進センター  
 〒410-0072 市大手町8番8号  
 TEL 926-2385