

人生100年時代

～ 超高齢化社会を地域とともにサポート ～

「楽しい仲間と共に！歌で回想・笑顔で体操」

歌うチャージング体操 リーダー養成実践講座

2020年11月11日(水)～12月9日(水)

13時00分～16時40分 毎週水曜日 全5回 詳細は裏面

歌うチャージング体操は、懐かしい歌で青春時代、あの日あの時を思い出し、歌いながら楽しく身体を動かすことで脳の活性化、健やかな心身の維持をめざしたシニアのための健康体操です。人生100年時代！いつまでも健康でチャージングに輝き続ける生き方を支援します。

リーダー養成実践講座では、「歌うチャージング体操」のリーダーとして、地域のサロンやカフェ、福祉施設等で活動するための“実践力”を、事例紹介、トレーニング、グループワークおよび現場体験(任意)を通して学ぶことができます。併せて、活動を共にする仲間づくりを支援します。

会場 かながわコミュニティカレッジ講義室

横浜市神奈川区鶴屋町 2-24-2 かながわ県民センター11階 045-620-0743 (会場の問合せのみ)
JR、東急東横線、みなとみらい線、京浜急行線、相鉄線、横浜市営地下鉄
横浜駅西口より徒歩5分 きた西口より徒歩3分

対象者 神奈川県に在住・在勤・在学の方

主に高齢者支援に係わるボランティアやNPO等として活動または活動を予定している方および団体

定員 30名 (応募多数の場合は抽選)

受講料 8,000円

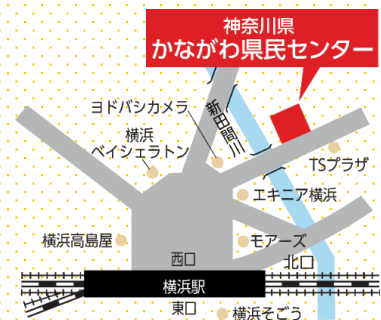
申込締切 2020年10月28日(水)

定員に達しない場合は引き続き先着順で受け付けます

申込み・問合せ先 チャージングライフサポート協会 受付担当

E-mail: info.clsa100@gmail.com FAX:045-421-3433

★ プログラム、申込みフォーム等は裏面をご覧ください



～ 超高齢化社会を地域とともにサポート～
「歌うチャージング体操」リーダー養成実践講座 プログラム

| 回 | 月日 | コマ | テーマ | 学習内容 | 講師 |
|---|--------------|----|---|-------------------------------|--|
| 1 | 11/11 (水) | ① | オリエンテーション ・歌うチャージング体操とは ・プログラム構成要素と展開 | 目指すこと、活動状況 概要の解説と課題の整理 | チャージングライフサポート協会 理事長 山崎 修一 |
| | | ② | 歌うチャージング体操の紹介1 | ストレッチ 体幹 表情筋 呼吸 発声 | チャージングライフサポート協会 副理事長 渡部 孝子 理事 林 美砂 |
| 2 | 11/18 (水) | ③ | 歌うチャージング体操の紹介2 | 座位 立位 ステップ | リーダー 尾崎 展代 リーダー 高畑 由美子 |
| | | ④ | セッションの体験1 | 地縁型組織での事例 横浜市緑区東本郷 にこにこくらぶ | チャージングライフサポート協会 副理事長 渡部 孝子 |
| 3 | 11/25 (水) | ⑤ | セッションの体験2 | 福祉施設での事例 踊場地域ケアプラザ自主事業 | チャージングライフサポート協会 理事 林 美砂 |
| | | ⑥ | グループ ワークショップ1 | セッションのプログラムを企画 | |
| 4 | 12/2 (水) | ⑦ | グループ ワークショップ2 | 構成要素を創作 | チャージングライフサポート協会 理事長 山崎 修一 副理事長 渡部 孝子 理事 林 美砂 リーダー 尾崎 展代 リーダー 高畑 由美子 |
| | | ⑧ | グループ ワークショップ3 | セッションを創作 | |
| 5 | 12/9 (水) | ⑨ | グループ ワークショップ4 | グループ発表(セッションを行う) | チャージングライフサポート協会 理事長 山崎 修一 |
| | | | グループ ワークショップ5 | | |
| | | ⑩ | 修了式 | まとめ、受講後の活動に向けて 修了書授与 | |

- ※ カリキュラム、講師は都合により変更になる場合があります。
 ※ コマごとの実施時間:①③⑤⑦⑨は13:00～14:40、②④⑥⑧⑩は14:50～16:40
 ※ 事例で紹介した施設の現地見学も可能です。(任意)

「歌うチャージング体操」リーダー養成実践講座 受講申込書

- ※ ①②③いずれかでお申込みください(名前、住所、連絡先(TEL,E-mail)明記)
 ① 申込みフォーム: 二次元コードを読み取って申込みフォームにアクセスしてください
 ② E-mail: info.clsa100@gmail.com (二次元コードで読み込めます)
 ③ FAX: 045-421-3433 (下記に記入してFAXしてください)

| | | |
|------|--------|------|
| お名前 | 漢字 | ふりがな |
| | 〒 | |
| ご連絡先 | TEL | |
| | E-mail | |

① 申込みフォーム



② E-mailアドレス



- ※ 申込み締切後、受講の可否を通知します。(受講料は通知に記載の指定口座へ事前振り込みとなります)
 ※ お預かりした個人情報は、講座に関する連絡や案内にのみ利用します。