

受講者募集

この講座は神奈川県と実施団体が連携して開催します
かながわコミュニティカレッジ連携講座

超高齢化社会を地域とともにサポート～

「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

【日程】令和4年 11月2日(水)～12月7日(水)
毎週水曜日 全5回 (ただし、11月23日(水・祝)は休講)

【時間】13:00～16:40 ※開場時間12:40～

【会場】かながわ県民センター11階 かながわコミュニティカレッジ講義室

【受講料】7,500円 【定員】30名(最少開講20名) 【申込締切】10月19日(水)

※応募多数の場合は抽選 ※定員に満たない場合は引き続き先着順で受け付け

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」をめざす、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・グループワーク及び現場体験(任意)を通して学ぶことができます。

あわせて活動を共にする仲間づくりを支援します。

【講座カリキュラム】 ※時間①は13:00～14:40 ②は14:50～16:40

回	月/日	時間	講義内容	講師予定者
1	11/2	①	・“歌うチャージング体操”の特徴と目指すこと ・リーダーの役割と期待すること	チャージングライフサポート協会(CLSA) 理事長 山崎修一
		②	・高齢者の身体と運動について理解を深める ・高齢者向け運動の指導方法を学ぶ	かながわ健康財団 高垣茂子 (健康運動指導士 上級クリエイション指導者)
2	11/9	①	“歌うチャージング体操” 1 地縁型組織の事例	CLSA 副理事長 渡部孝子
		②	セッションの模擬体験 2 福祉施設の事例	CLSA リーダー 尾崎展子
3	11/16	①	グループワーク 1 グループワーク狙いと進め方	CLSA 理事長 山崎修一 副理事長 渡部孝子 リーダー 林 美砂 リーダー 尾崎展代 リーダー 風祭直美
		②	<テーマ> 2 セッションの企画	
4	11/30	①	“歌うチャージング体操” 3 セッションの創作	
		②	のセッションを企画、 4 セッションの実施訓練	
5	12/7	①	創作し実演する 5 成果発表	
		②	・まとめ・受講後の活動について	CLSA 理事長 山崎修一

※ オプションカリキュラム (1) 現地見学・体験会…実際のセッションを現地で見学・体験

(自由参加、無料) (2) 交流会(11/23(水・祝))…会員(リーダー)との情報交換、個別相談、グループワークの補完

※ 講座カリキュラムと講師は、都合により変更する場合があります

【主催】NPO法人チャージングライフサポート協会

【申込方法】いずれかでお申込みください(氏名、住所、TEL、e-mail明記)

①申込フォーム ②e-mail: info.clsa100@gmail.com

③FAX: 045-421-3433 (FAX用申込書は裏面)

※問合せ: e-mail または 電話(090-4828-8485)

※お預かりした個人情報は、講座に関するご連絡やご案内の目的で使用させていただきます。



①申込フォーム



②e-mailアドレス

★受講のご案内

【受講対象】 神奈川県に在住・在勤・在学の方 または、県内でボランティアやNPO等として活動又は活動を予定している方及び団体

【申込方法】 ①②③のうちいずれかの方法で、氏名・住所・電話番号・e-mailアドレスをご連絡ください。

①申込フォーム ②e-mail : info.clsal00@gmail.com

③FAX : 045-421-3433 (下記FAX用申込書をお使いください)

※お預かりした個人情報は、講座に関するご連絡やご案内の目的で使用させていただきます。



①申込フォーム



②e-mailアドレス

【受講決定】 募集期間（～10月19日）終了後、定員（30名）を超えた場合は抽選を行い、受講申込みされた方全員に受講の可否をe-mailでお知らせしませします。

【受講料の納入方法】 受講が決まった方は、受講料（7,500円）を指定の銀行口座にお振込みください。

なお、一度お納めいただいた受講料は、主催者側の判断で講座を中止した場合を除き、原則返金できません。あらかじめご了承ください。

【休講等】 講師の都合や交通機関の遅延・運休・自然災害等により当日の講義が実施不可能となった場合は休講とし、別の日に補講を実施します。※今後の新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、講座日程等が変更される場合があります。

【修了証の発行】 講座のコマ数（10コマ）の3分の2（7コマ）以上出席された方に修了証をお渡しします。

【会場】 かながわコミュニティカレッジ講義室

【住所】 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

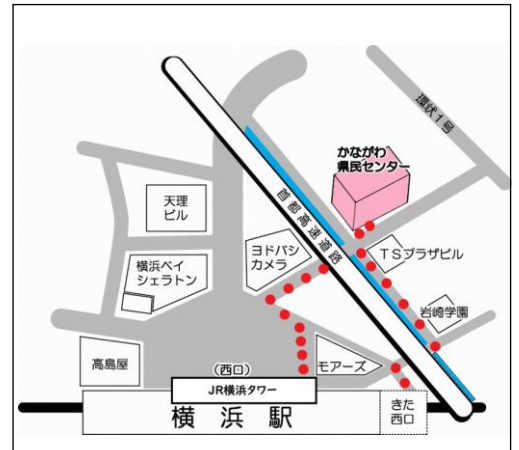
【交通】 ① JR、京浜急行線、東急線、みなとみらい線、相鉄線

ご利用の方

・横浜駅西口より徒歩5分・横浜駅きた西口より徒歩3分

② 横浜市民地下鉄ご利用の方

・地下鉄横浜駅出口8番から地下街を通り、中央モールを左折し北6番出口を出て徒歩2分



★新型コロナウイルス感染症感染拡大防止への取組みについて（ご協力のお願い）

かながわコミュニティカレッジでは、「かながわ県民活動サポートセンターにおける新型コロナウイルス感染拡大防止ガイドライン」に基づき、対策に取り組んでいます。受講のお申込みにあたっては、以下の点についてご理解とご協力をお願いいたします。

マスクの着用

・講座の受講にあたっては、マスクの着用をお願いします。（講師及びスタッフもマスク等を着用いたします。）
また、咳エチケットへのご協力をお願いします。

手洗い及びアルコール消毒

・会場への入場時や休憩時等には、こまめに手洗いをお願いします。
・会場入口にアルコール消毒液を設置しておりますので、入退出時の手指消毒をお願いします。

健康管理について

・発熱又は風邪の症状が見られる場合には、受講を見合わせください。
・当日は必ず検温の上、お越しください。発熱のある方（37.5度を目安）は、会場への入場をお断りします。
また、当日会場入り口でも検温をいたします。

3つの密を避ける

・机・椅子の配置は、間隔を空けています。講義中及び休憩中に定期的に窓を開け、換気を行います。
・かながわ県民センター内のエレベータは密を避けるため、1基6人までとなっております。
混雑を避けるため、チラシに記載の開場時間をご確認の上、時間に余裕をもってお越しください。

水分補給以外の飲食はできません

・かながわ県民センター内（講義室も含む）では、水分補給以外の飲食はできません。あらかじめご了承ください。

★歌うチャームング体操リーダー養成実践講座受講申込書（FAX申込み用）★

FAX送信先：045-421-3433

お名前	漢字	ふりがな
ご住所		
連絡先	TEL	
	e-mail	

※お預かりした個人情報は、講座に関するご連絡やご案内の目的で使用させていただきます。