

2016 ボランティア講座のご案内

申込期限
8/1
(月)

海禅寺・座禅会

8月4日(木) PM3:00~PM4:00 場所:海禅寺

高野小学校に隣接する「海禅寺」において「座禅会」を開催します。
夏休みの日、お子様とご一緒の参加も歓迎です。
静かな本堂で「心の安らぎ」を体験してはいかがでしょうか？

申込期限
10/13
(木)

「脳卒中の予防と治療」—寝たきりにならないために—

会田記念リハビリテーション病院・つくばメディカルセンター病院 合同 健康セミナー
開場 12:30

10月16日(日) PM1:00~PM4:00 場所:高野公民館

地域の方々の健康に役立てていただくために、講演と体験、展示説明による「健康セミナー」を開催いたします。お気軽にお申込みください。 ※9/10号「きずな」折込みのチラシをご覧ください。

申込期限
11/17
(木)

「腰痛や肩こり、意外と知らない事」(講師 すみれ接骨院)

11月20日(日) PM1:30~PM3:00 場所:高野公民館

けやき台で開院されている「すみれ接骨院」にご協力いただき、腰痛や肩こりになるメカニズムの解説や予防改善体操、ストレッチを行います。 ※動きやすい服装でご参加ください！

(高野公民館 住所 守谷市高野935番地 / 海禅寺 住所 守谷市高野1337番地)

ボランティア講座参加申込・問合せ先 守谷市社会福祉協議会 小林まで ☎0297-45-0088

平成28年度 介護技術基礎講座

参加費無料

①『施設の種類や選び方について』

9月16日(金) PM1:30~PM3:00

施設を探したいけど、どう選んだらいいかわからない… いろいろな施設があるけど何がどう違うの？など施設選びのポイント等についてわかりやすく説明します。

②『車いすへの移り方と操作方法』

11月18日(金) PM1:30~PM3:00

介護技術講座シリーズとして、今回はベッドから車いすへの移り方、また車いすの特徴や使い方、そのコツなどについてお話します。

③『リフレッシュ！体操』

2月17日(金) PM1:30~PM3:00

毎回、大好評をいただいているリハビリ専門スタッフによる体操です。日頃、腰痛や肩こりでお悩みではありませんか？全身の筋肉を使ったバランスの良い体操を行い、皆さんと一緒に楽しく身体を動かしましょう！

場所：特別養護老人ホーム 七福神
(住所 守谷市高野字二重堀 1755-1)

定員：15名程度

※事前申込制・当日まで申込受付可能

申込方法：七福神へ直接お申込みください。

☎0297-45-6031 (担当 寺田・渡辺)

※ボランティア講座の申込みと番号が異なります。ご注意ください。