

# 回覧

## ボランティア講座



### 1・2月の講座のご案内

受講申し込み受付期間:1月5日(月)~1月20日(火)

**水中体操** (講師 守谷市社会福祉協議会 水中体操指導者)

1月26日(月)10:00~12:30 定員 30名 場所:ジョイフルアスレチッククラブ

水中体操とは、水の浮力を利用することで、体への負担が軽減され、足腰がちよつと痛くて身体を動かすことが……という方に最適な体操です。自分のことは自分で出来る生活をする為には、断続的な運動で筋肉を鍛えることが必要です。顔を水に付けまので泳ぐことが苦手な方でもご参加いただけます。無理をしないで楽しく身体を動かす水中体操を体験してみませんか？

### こころの健康~うつのお話~



**特別講座**

講師 筑波大学 医学医療系精神科 診療講師 松崎朝樹 先生

協力 茨城県県南生涯学習センター

**2月8日(日) 10:00~12:00** 定員100名※ 場所:高野公民館ホール

より良い人生を送る上で心の健康を保ち、笑顔で暮らしたいものです。うつ病とはいったい何なのか、その症状や治療について理解を深め、起きてしまったうつ病にどう対応するのか、うつ病をどう防ぐのかを学びましょう。

※高野地区以外の方もご参加いただけます。駐車スペースに限りがあるため、公共の交通機関等でお越し下さい。

**介護技術基礎講③** (講師 特別養護老人ホーム七福神スタッフ)

2月27日(金) 13:30~15:00 定員 15名 場所:特別養護老人ホーム七福神

自宅介護に必要な基本的な介護技術と介護用品の使い方など、全3回のシリーズで実施します。

特別養護老人ホーム七福神のスタッフが専門的に指導いたします。【持ち物】動きやすい服装・上靴・飲み物・タオル

第3回目のテーマは、「**食事の介護**~管理栄養士と考える食事介助の方法と工夫の仕方」となります。

ボランティア講座修了者には、「高野地区地域ネットワーク」への登録についてご案内させていただきます。

登録者は今後、勉強会、講演会、講座等のご案内、その他ボランティア活動、地域内活動、介護家族へのサポート等、ご協力をお願いする予定です。

■参加費 今回は水中体操参加者のみ500円徴収致します。  
(ジョイフル施設ロッカー、シャワー利用料・行事保険料等)

■主催 守谷市社会福祉協議会 高野支部

高野地区地域福祉活動計画実行委員会

■参加申込・問合せ 守谷市社会福祉協議会 高橋まで **電話45-0088**

高野地区の  
皆様、ご参加お待  
しております！

