

生活支援コーディネーターの

無料



出前講座

のご案内

2パターン新設！

私たち（生活支援コーディネーター）が、地域の集いの場（サロン等）に出向きます！
“おしゃべり”をして、笑顔で毎日過ごすためのヒントを一緒に考えませんか？

NEW

おしゃべり講座

内容	<p>“おしゃべり”をすると健康につながります。また、“人を知り、地域を知る”ことにもつながります。それは支え合いにつながるキッカケです。普段の暮らし（生活）について、参加者みんなでざっくばらんに“おしゃべり”をして、楽しく地域を考える講座です。</p> <p>※“おしゃべり”のテーマはサロンの希望に添いながら相談させていただきます。</p> <p>【テーマ例】</p> <ul style="list-style-type: none">■自分たちの地域はこんなトコロ■健康のために続けていること■私の趣味（特技・好きなこと）は〇〇です■こんなこと不安に思っています 等
時間	30分～1時間程度

NEW

社会参加について知ろう講座 ～笑顔で毎日過ごすため～

内容	<p>フレイル予防の3つの柱「栄養（食・口腔）」「運動」「社会参加」のうち、「社会参加」に焦点をあてた、いつまでも健康で生活するための秘訣の講座です。</p> <p>どんなことが社会参加なのか？どんな効果があるのか？実際にどんな活動をしている人がいるのか？など、具体的なお話を通じて健康づくりについて理解を深めます。</p>
時間	30分～1時間程度

【問合せ・申込先】

かつらぎ町社会福祉協議会 地域係 ☎ 0736-22-4311