

人生  
100年時代

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講座

歌で回想・笑顔で体操 ~ 楽しい仲間と共に ~

# 歌うチャージング体操

地域を支える

あなたへ

## リーダー養成講座

2018年11月14日(水)~12月12日(水)

13:30~16:40 毎週水曜日 全5回 詳細は裏面

**歌うチャージング体操**は、懐かしい歌である日あの時を思い出し、歌いながら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高齢者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。

**この講座**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知識や実践力を、講義、トレーニング、事例紹介、および体験(任意)を通して学ぶことができます。併せて、活動を共に行う仲間づくりを支援します。

**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  
横浜市神奈川区鶴屋町2-24-2 ☎:045-312-1121(代)(会場の問合せのみ)  
「横浜駅」西口より徒歩5分、きた西口より徒歩3分  
「地下鉄横浜駅」出口8番から地下街を通り北6番出口を出て徒歩2分

**対象**： 地域サロン運営者等、地域活動で高齢者の支援をしている方、これから始める方。福祉・介護従事者。

**定員**： 30名(応募多数の場合は抽選)

**受講料**： 7,500円

**申込締切**： 2018年10月31日(水)  
定員に満たない場合は引き続き先着順で受付

**申込み・問合せ先**： チャージングライフサポート協会 担当 山崎  
e-mail:info.clsa100@gmail.com fax:045-421-3433 tel:090-4828-8485

★ プログラム、申込みフォーム等は裏面をご覧ください。



主催：特定非営利活動法人 チャージングライフサポート協会

「歌うチャージング体操」リーダー養成講座 プログラム

回	月日	コマ	テーマ	学習内容	講師
1	11/14 (水)		オリエンテーション		
		①	歌うチャージング体操を理解する	・歌うチャージング体操概論 ・リーダーの役割と期待	チャージングライフサポート協会 理事長 山崎修一 他
		②	事例に学ぶ A	横浜市地域ケアプラザの事例 ・活動の現状とプログラム紹介	横浜市踊場地域ケアプラザ コーディネーター 葛西健一
実践技術 トレーニング1	アイスブレイクの狙いと実技		チャージングライフサポート協会 スタッフ 渡部孝子 林美砂 他		
2	11/21 (水)	③	高齢者を理解する	・高齢者の心理と行動 ・認知症を知る	汐田総合病院 副院長 総合ケアセンター長 宮澤由美
		④	事例に学ぶ B・C	サロン、町内会等の事例 ・活動の現状とプログラム紹介	横浜市神奈川区旭ヶ丘親交会 丘の上サロン 民生委員 角谷洋子
地域住民自主企画の事例 ・活動の現状とプログラム紹介	横浜市緑区東本郷 にこにこくらぶ 代表 福澤周子 他				
3	11/28 (水)	⑤	高齢者の運動を学ぶ	・運動器の理解 ・運動機能を維持向上させる運動	横浜市港南スポーツセンター 所長 深谷順子
		⑥	実践技術 トレーニング2	座位・立位・ステップ運動の基本 と応用(実技)	チャージングライフサポート協会 スタッフ 渡部孝子 林美砂 他
4	12/5 (水)	⑦	回想法を知る	・回想法の概要 ・回想法の体験	回想法プランニング 代表 高島浩子
		⑧	グループワーク	・オリジナル作品の創作 ・ミニセッションの企画	チャージングライフサポート協会 スタッフ 渡部孝子 林美砂 他
5	12/12 (水)	⑨	セッション運営ノウハウを学ぶ	・参加者の魅力・個性の見つけ方 ・セッションの進め方	参画はぐくみ工房 代表 竹迫和代
		⑩	成果発表 終了式	・グループワークの成果発表 ・修了書授与	チャージングライフサポート協会

※ 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。

※ 各コマは90分です。(①③⑤⑦⑨は13:30～15:00 ②④⑥⑧⑩は15:10～16:40)

※ オプションとして、希望者による現地(事例で紹介した施設)見学も有ります。

「歌うチャージング体操」リーダー養成講座 受講申込書

FAX送信先:045-421-3433

▶下記に記入の上送信してください。

e-mail:info.clsa100@gmail.com

▶下記のフォーム内容を送信してください。

申込み締切後、受講諾否通知を送らせていただきます。

(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)

お名前		ふりがな	この講座を何でお知りになりましたか? 丸で囲んでください。(複数回答可) 1- ①県の便り ②県のホームページ ③県の連携まとめチラシ 2- このチラシ・・・ ①県民センター ②市(区・町)役所 ③市(区・町)民活動支援センター ④社協 ⑤地域ケアプラザ 3- 協会のホームページ 4- 知人 5- その他( )
ご住所	〒		
連絡先	TEL	FAX	
	e-mail		

※ 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させていただきます。