

元気はつらつサロン

元気づくり応援サポーター

募集中



高齢者の皆様方の元気づくりを一緒に応援しませんか

熊本市社会福祉協議会では、各区ごとに、月1回のペースで、地域の高齢者の皆様方の介護予防を目的とした「元気はつらつサロン」を実施しています。

体力測定や健康体操、音楽療法、栄養指導など、健康な日常生活を送るために必要なポイントなど、介護予防に効果的なメニューを用意しています。

そこで、高齢者の皆様方の元気づくりを一緒に応援していただけるサポーター(ボランティア)を募集しています。

月1回2時間程度で、プログラム内容は、介護予防メニューを行うときの高齢者のサポートやお茶を飲みながらのお話相手などです。

資格をお持ちでない方でも大歓迎です。

福祉やボランティアに興味がある方、少し人の役に立ちたいと思われる方、多くの皆様方のご参加をお待ちしております。

参加を希望された方には、介護予防に関する研修(2時間)を受けていただきます。研修(2時間)を終了された方には、修了証と身分証明書を発行します。

元気はつらつサロン介護予防メニュー例

体力測定補助(開眼片足立ち、5m歩行等)

健康体操補助(筋力・バランス力アップ体操)

創作活動(小物づくり等)

茶話会補助(お茶を飲みながらのお話相手)(お茶やお菓子の準備)

おしゃれ体験補助(メイクやエステ等)

あなたの「笑顔」と「優しさ」で高齢者の皆様方を元気にしましょう

サポーター(ボランティア)として参加を希望される方、
詳細についてお知りになりたい方は、下記へご連絡下さい。

お申し込み先・お問い合わせ先

熊本市社会福祉協議会

地域福祉班

☎096-322-2331