

いきいきポイント事業

令和6年度 登録者スキルアップ

研修交流会 3回目

3月11日(火) 10時00分～14時30分

会場:活動センター 3F 会議室 2 定員:30名

「住み慣れた地域でいきいきと暮らすために」

活動を継続していく上で大切な知識や技術等を共に学びます。
また、これまで行ってきた活動を振り返り、活動の円滑化や活性化につなげます。

講話

講師:船山 苑佳 氏

(苫小牧市福祉部介護福祉課 主査)

両親や義父母、配偶者、自分自身も、
いつかは加齢による心身の変化が少しずつ
現れます。初期の段階での気づきにつながる
ポイントや相談方法などについて
お話し頂きます。

昼食交流「災害時の食」

(試食会)

非常時に工夫された食品を
試食しながら、災害時も工夫を凝らして
栄養バランスに配慮する方法を探します。

演習1

「挑戦! 楽しく脳トレ!」

講師:大道 葉月 氏

(苫小牧市福祉部介護福祉課 保健師)

認知症の予防効果があるといわれる脳トレ。
脳の活性化を楽しく体験してみます。

演習2

「やってみよう! はつらつ体操!」

講師:原口 祐子 氏

(げんき倶楽部指導者 いきP登録ボランティア)

市内のげんき倶楽部で行われている
「はつらつ体操」を教えてください!

申込受付 2月3日(月)～ 平日9時～17時

主催:苫小牧市・苫小牧市社会福祉協議会

問合せ先・申込先

苫小牧市社会福祉協議会ボランティアセンター <担当:長井・一谷>
苫小牧市若草町3丁目3-8 市民活動センター2階

TEL 84-6481 / FAX 34-8141

E-mail/volucen@tomakomai-shakyo.or.jp

