

「はじめてのボランティア」講座

ボランティアをしたいけれど、何をしたらよいのかわからない、自分にできることがあるのかわからない・・・そんな不安を吹き飛ばすきっかけづくりの講座を開催します。

「何かしてみたい！」というお気持ちのある方ならどなたでも参加できます。お気軽にお申し込みください。

🍴 食事作り講座 7月14日（金）10時～13時30分 申込み締切 6/30

高齢者向けの簡単に調理できる栄養価の高い献立を学ぼう！

高齢者の中には、必要な栄養を摂取できていない「低栄養」の人が増えています。粗食は筋力低下や認知症にもつながります。

ご自宅の料理の栄養バランスを見直すとともに、学んだことを調理ボランティアで活かしてみませんか？



👂 傾聴講座 7月26日（水）10時～15時 申込み締切 7/14

寄り添えるボランティアになれるよう「聴く」ことを学ぼう！



より良い人間関係を築くため、コミュニケーション能力を高めることにも役立ちます。

相手のお話を耳と目と心で聴く、傾聴のコツを学べば、誰でも高齢になっても、どこでもできる活動です。「聴く」ことについて一緒に学び、活動しましょう！

🚗 福祉学習サポート講座 8月7日（月）13時30分～15時30分 申込み締切 7/26

高齢者・障害者のことを知ろう！

車いす・高齢者疑似体験を通して高齢者や障害者の身体的特性を知り、接し方を学びます。まちかどやスーパーで困っているお年寄りを見かけた時等、身近なところで役立ちます。高齢者疑似体験セット装着のコツを学んで、小中学校での福祉学習のサポートや車いすで通院される方の付き添いに活かしてください。

会場は、すべて村上市生涯学習推進センター（マナボーテ）です。お申込みは、村上市社会福祉協議会 地域福祉課へお願いします。追って詳細をお知らせします。

電話 0254-62-7757 FAX 0254-62-7780

メール tiiki@murakamisyakyou.com



©WANPUG