

～介護予防に繋がる～

地域支えあいボランティア養成講座



住み慣れた地域で安心安全に暮らすためには、「地域での支え合い、助け合い」が必要になります。自分のため、家族のため、地域のみなさんのために一緒に考えてみませんか？

日にち	内容	講師
11/4 (金)	地域の支えあいとは？ ～高齢者の様子・地域の支えあいの取り組み～	中央市地域包括支援センター 主任保健師 長沼 なつ美 氏
11/11 (金)	誰でもできる 支えあいボランティア活動 「ほっと。スマイルサービス」について	中央市社会福祉協議会 「ほっと。スマイルサービス」 協力員
11/17 (木)	コミュニケーション上達 ～落語で学ぶ～	落語ボランティア 佐野 拓哉 氏
11/24 (木)	ボランティア活動に生かす 整理収納のコツ	すまいるプラス 代表 笹本 美恵 氏

会場：玉穂総合会館 多目的室1-5

時間：午後1時30分～3時

定員：20名

締切：11月2日（水）※定員になり次第締め切ります



ボランティアスキルアップ講座

ボランティア活動に必要な技術や新しいスタイルを習得することを目的に開催します。みなさんのご参加をお待ちしています。

①オンライン会議ツール「Zoom」の使い方講座（初心者向け）

日時：10月6日（木）午後1時30分～3時

場所：玉穂総合会館 多目的室1-5

講師：(株)システムインナカゴミ 丸山 智子 氏

対象：中央市内でボランティア活動をしている方（個人、団体問わず）

定員：8名（定員になり次第締め切ります）

持ち物：スマートフォン

◆新しいスタイルを取り入れながら、ボランティア活動の幅を広げていきましょう！



②安心と活気のある場をつくるファシリテーション力を高めよう！

日時：第1回 10月25日（火）

第2回 11月 1日（火）

※両日ともに午前9時30分～11時30分

場所：玉穂総合会館 多目的室1-5

講師：ファシリテーション塾認定講師 中村 昌幸 氏

対象：中央市内でボランティア活動をしている方（個人、団体問わず）

ファシリテーションに興味のある方

全2回、講座に参加できる方

定員：20名（定員になり次第締め切ります）

◆ファシリテーションとは？

会議やミーティングを円滑に進める技法のことです。



●お願い

マスクの着用、手指消毒、検温など、感染予防対策にご協力ください。
体調に不安のある場合には参加をお控えください。

健康まなびや

申し込み開始

10月6日(木)午前9時~

11月

◆ ハイキング教室 ◆

小雨決行!

- 行き先 西沢溪谷
- 日時 11月4日(金)
午前8時30分 玉穂庁舎出発
(中央市成島2266)
- 定員 15名
- 行程 徒歩所要時間約4時間
午後3時30分頃 玉穂庁舎帰着予定
- 服装 長袖、長ズボン、帽子、防寒着
- 持ち物 昼食、飲み物、おやつ、保険証、雨具



◆ 60代からのユルユル英会話教室 ◆

- 日時 ①11月 2日(水) 午後2時~3時30分
②11月16日(水) 午後2時~3時30分
※両日でもどちらか一日だけでも参加できます
- 場所 玉穂総合会館 多目的室1-5
- 定員 各回15名
- 持ち物 筆記用具、老眼鏡(必要な方)



◆ 3B 体操教室 ◆

誰でも無理なく楽しみながらできる体操です。

- 日時 11月30日(水)
午後2時~3時
- 場所 玉穂総合会館 多目的室1-5
- 定員 20名
- 持ち物 動きやすい服装や運動靴



※中央市在住の65歳以上の方を対象としています。
交通手段のない方は送迎があります(定員あり)

令和4年度

峡中地区高齢者作品展出品のご案内

- 日程 令和5年2月2日(木)
- 会場 昭和町総合体育館1階アリーナ
(中巨摩郡昭和町押越1001)
- 対象 峡中地区に在住の60歳以上の方
- 種目 ①日本画 ②洋画 ③彫刻(彫塑も含む)
④工芸(手芸・陶芸も含む) ⑤書
⑥写真 ⑦文芸(短歌、俳句、川柳に限る)

※山梨県の作品展へ出展する作品を選考します。
作品は、1年以内に制作した未発表のものとなります。また、⑦文芸の部は選考対象外となりますのでご注意ください。

- 締切り 11月30日(水)
中央市社会福祉協議会まで
ご持参ください。

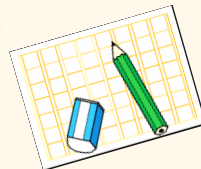


中央市ことぶきクラブ連合会

しわふみ原稿募集のお知らせ

中央市ことぶきクラブ連合会では、文芸誌を発行しています。市内在住の高齢者の方でしたらどなたでも投稿できます。

- 内容
 - ◆短歌…5首以内
 - ◆俳句、川柳…5句以内
 - ◆詩、漢詩…5編以内
 - ◆エッセイ、小説…400字詰め原稿用紙10枚以内
- ※原稿提出時には地区名、氏名、電話番号の記載をお願いします。



- 締切り 10月31日(月)

この広報紙は赤い羽根共同募金により発行されています。

令和4年8月大雨災害義援金のお知らせ

全国各地で洪水災害などによる人的及び家屋への甚大な被害が発生し、複数県の市町村に災害救助法が発令されました。被災された方々を支援することを目的に義援金の募集を行います。ご協力をお願いします。

なお、災害義援金のみを受付けます。救援物資や物品は取り扱いませんのでご注意ください。

- 受付窓口 中央市社会福祉協議会玉穂本所
- 問合せ 山梨県共同募金会中央市支会
(055-274-0294)



結婚相談所10月の相談日(要予約)

相談日	時間
10月 8日(土)	午前10時~午後3時
10月19日(水)	午後6時~8時

成年後見相談(要予約)

- 相談日 10月18日(火) 午後1時~3時
- 場所 玉穂総合会館
- 利用料 無料



◆全ての事業の問合せ、予約は下記までお願いします

発行・編集 中央市社会福祉協議会
 住所 中央市下河東620
 電話 055-274-0294
 F A X 055-274-0319
 メール borasen@chuo-shakyo.or.jp
 ホームページ <http://chuo-shakyo.or.jp/>

