

元気な今から  
介護予防!

# いっしょに行こっせ!! 自治会型デイホーム

福井市内の高齢者が身近な公民館や集会所等に集まり、さまざまな内容の自治会型デイホームが行われています。参加者が無理なく、楽しくできる活動メニューを各地区に配置されているデイホーム専任職員が地区社協や地域のボランティアの方々と協力しながら行っています。お友達やご近所のみなさんと誘い合ってぜひご参加ください。

## 認知症予防メニュー

鳴子体操や指体操、間違い探しなどのメニューで、脳を活性化することができます。



鳴子体操(木田)

## 創作・趣味活動、ふれあい活動

創作やニュースポーツなど、さまざまなメニューを取り入れています。季節に応じた内容や、利用者のみなさんの希望に応じた内容を行います。



創作活動(稗)



輪投げ(東安居)



創作活動(宝永)



## ティータイム 健康情報交流

ためになる健康情報を紹介しています。また、ティータイムではお茶とお菓子をいただきながら参加者同士でにぎやかにおしゃべりも楽しんでいます。



健康情報の紹介(稗)

## 福井市オリジナル転倒骨折予防体操 ふくいのズンドコ体操

転倒予防のための筋力を維持強化する動きが含まれた体操です。



ズンドコ体操(旭)

〈問い合わせ〉  
市社協地域福祉課 TEL26-1853

お近くの会場や開催日が分からない場合は市社協へお問い合わせください。

★市社協ホームページでも開催予定や活動の様子を公開しています。

# ボランティア講座

受講料  
無料!

— 地域で生き生き暮らすために —

## 入門編・実技編

地域の中で人と人とのつながりを深めながら、身近で気軽なボランティア活動を知り、これからのボランティア活動のヒントや参加へのきっかけにしませんか!

**【対象】** ボランティア活動に興味・関心のある方。  
現在ボランティア活動中で  
新たな出会いや発見が欲しい方。

**【定員】** 各回20名 ※各回定員になり次第締切ります。

社会人や  
中高年齢の方に  
おすすめです。



1回のみ  
参加も  
OKです!!

## 入門編

### 1 福祉レク いつまでも若々しい “自分”を創ろう!!

11月21日(土) 13時30分～15時30分

**【講師】** 栗原 美幸氏  
(福井県医療福祉専門学校 副校長)

**【会場】** 市研修センター研修室204、205(和室)  
(福井市文京6丁目)

### 2 実践報告、懇談 あったかい“地域”をつくろう!!

12月5日(土) 10時～12時

**【講師】** 市内のボランティア活動者  
福井市社会福祉協議会職員

**【会場】** 市研修センター研修室101  
(福井市文京6丁目)

### 3 交流 ユニークダンスパーティーに 参加しよう

12月6日(日) 13時30分～16時

**【会場】** AOSSA 8階 県民ホール(福井市手寄1丁目)

### 4 講話 生き生き暮らす“自分”を創ろう!!

12月12日(土) 10時～12時

**【講師】** 豊永 真誠氏  
(瑞傳寺住職、小浜市社会福祉協議会前事務局長)

**【会場】** 市民福祉会館303号室(福井市春山2丁目)

## 実技編

### 1 減災!! 簡単にできる家具転倒防止策と 災害ボランティア

1月23日(土) 13時30分～15時30分

**【講師】** 松森 和人氏(まちの防災研究会)

**【会場】** 市民福祉会館303号室(福井市春山2丁目)

### 2 聞き上手なボランティア —話し相手ボランティア—

1月31日(日) 13時30分～16時30分

**【講師】** 藤田 正一氏(ひと・げんばサポートセンター)

**【会場】** 県社会福祉センター 3階老人研修室  
(福井市光陽2丁目)

### 3 趣味を活かして気軽にボランティア

2月6日(土) 13時30分～15時30分

**【講師】** 特別養護老人ホームHOME TOWN  
コスモス職員、ボランティア活動者

**【会場】** 市民福祉会館303号室(福井市春山2丁目)



受講を希望する方は、住所、氏名、連絡先、受講希望日と内容をご記入の上、下記までお知らせください。

【申込み・問い合わせ】

福井市ボランティアセンター(市社協内) 福井市春山2丁目7-15 市民福祉会館1階  
TEL. 22-0022 FAX. 26-9109 Eメール: mag@fukuic-shakyo.jp ホームページ http://www.fukuic-shakyo.jp