

# 地域に講座を 出前します！

西海市社協では、市民の皆様に福祉への理解や関心を深めていただこうと、社協職員が地域に出向き福祉のしくみやボランティアなどについて分かりやすく説明する「出前福祉講座」を行っています。地域のサロンや会合などに出向きますので、地域やグループなどでお気軽にご活用ください。

講座名	主な内容	講座名	主な内容
福祉レクリエーション	誰でも楽しくできるレクリエーション	教えて！介護保険のいろは	介護保険のしくみと上手なサービス活用法まで
いきいき健康体操で介護予防	腰痛のある方、足腰が弱い方のための体操	みんなで福祉学習	高齢者疑似体験、車いす体験、アイマスク体験
	脳のリフレッシュ体操	ボランティア初めの一歩	ボランティア活動の心がまえや身近なボランティア活動の紹介
ワンポイント介護術	介護の基本（食事介助）	災害時や緊急時に役立つ介助方法	車椅子の介助方法や身体状況に応じた介護方法などを説明
	介護の基本（排泄）	自分の町をよくするしくみ「赤い羽根共同募金」	募金のしくみと活用法について解説
	介護の基本（身体を清潔を保つ清拭と更衣）	安心のしくみ「けんりょうご」って知っていますか？	判断能力に不安のある方の金銭管理や福祉サービスの利用などを支援する制度をやさしく解説

※各講座ともに所要時間は約 60 分です。

**対 象** 西海市内にお住いの 10 人以上の団体、学校、自治会、事業所などが対象です。

**開催の日時** 原則、平日の午前 9 時から午後 8 時まで。その他の時間帯を希望される場合はご相談ください。

**費 用** 無料です。なお、会場の手配や準備は申込団体の方でお願いします。

**申し込み方法** 希望日の 2 週間前までに西海市社協へご連絡ください。

※詳しい内容や時間帯についてはお気軽にご相談ください。 西海市社協 電話 29-4081