

介護予防のための出前講座のご案内

ご希望の内容にあわせて、サロンに体操・音楽・口腔・栄養の講師を無料で派遣します。

体操

【講師】

【内容】

ZIA

- 椅子に座った状態で、リズムに合わせて運動

ルネサンス
元氣ジム東逗子

- 音楽に合わせてリズム体操
- 脳を活性化するシナプソロジー
- 肩痛、腰痛など関節痛に対する運動や体操
- セルフケアエクササイズ
- 口腔体操

個人講師
(12名在籍)



- ラジヨガ体操
- チェアヨガ、ハタヨガ、アシュタンガヨガ
- バランスボールを使用したエクササイズ
- 筋膜リリース
- 筋力アップのための自重不可トレーニング
- ポール（杖）を使用して足の筋力アップ
- 笑顔トレーニング
- ピラティス
- 機能改善ストレッチ



音楽

【講師】

【内容】

個人講師
(2名在籍)

- 懐かしい歌を歌う
- 音楽鑑賞でリラックス
- 音楽を聴きながらの塗り絵



口腔/栄養

【講師】

【内容】

個人講師
(3名在籍)

- 管理栄養士による、食のお話
- 歯科衛生士による、口のお話
- お口の体操



【開催時間】 1回：30分以上60分程度 ※ご相談ください

【実施内容】 上記を参考に、ご希望をお伝えください。
(都合により、他の講師や内容に変更となる場合があります。)

【対象団体】 ・逗子市内で介護予防を目的として、定期的を開催している団体
・開催終了後に参加人数などの報告が行える団体

※その他詳細については、お問合せください。

【申し込み・問い合わせ】 逗子市社会福祉協議会

TEL:046-873-8011 FAX:046-872-2519 MAIL:vc@zushi-shakyo.com

サロンに来てもらえる ボランティア



詳しくはボランティアセンター
にご相談ください

ボランティア団体活動冊子

《歌》ピアノ・ギター伴奏に合わせて一緒に
歌います。

《歌(手話)》手話を使いながら皆さんと一緒に
歌います。

《楽器演奏》ギターや三味線等の演奏が聴けます。

《折り紙》簡単な折り紙を教えながら一緒に
作ってくれます。

《フラ》フラを披露してくれます。

《マジック》楽しいマジックを披露してくれます。

《絵本》絵本の読み聞かせをしてくれます。

※実費や交通費が必要な場合があります。日程は要相談。
※その他のボランティアについてはボランティアセンター
にお問い合わせください。

逗子市社会福祉協議会 ボランティアセンター

☎ 046-873-8037 ✉ vc@zushi-shakyo.com