



脳トレボランティア養成講座

受講生
募集!



～体を動かしながら頭を使って、脳を活性化！

を開催します！

認知症予防と健康維持のお手伝いをしませんか？～

脳トレボランティア養成講座とは・・・

- ★今回の講座は、地域でボランティア活動を始めのきっかけづくりとして、音楽に合わせて体を動かす脳トレを学ぶ講座となっています。
- ★脳を活性化するゲームや、歌に合わせた簡単な体操等を、講義と実技を交えながら学び、認知症予防や健康維持の活動を地域に広げるボランティア活動を始めませんか？
- ★講座の中では、体操やゲームの進め方や取り組み方についても学べます。
- ★講座終了後は、グループをつくり、ボランティア活動をしていただきます。

- 期 間： 令和5年10月28日、11月4・11・18・25日、
12月2・16日（全て土曜日、全7回）
10：00～12：00（2時間）

※12/2はボランティア体験のため開催時間は未定。詳細は講座内でご案内します。

受講料
無料

- 対 象： ・大分市民
・原則、全7講座を受講できる方
・講座終了後は地域におけるボランティア活動が可能の方
※資格や経験等は不問



- 場 所： 大分市金池南1丁目5番1号
J：COMホルトホール大分 4階 ボランティアルームなど
（12/2は実際の地域住民の集いの場でのボランティア体験を予定しています。
詳細は講座内でご案内します）

- 申込み締切： 令和5年9月30日（土）まで

- 講 師： 大分市社会福祉協議会 音楽指導員

- 申込み先： 下記のお問合せ先へ、電話またはFAX、メールにて
①氏名（ふりがな）②住所 ③電話番号 ④年齢をお伝えください。

定員 20名

※希望者多数の場合は抽選
※結果は後日、ご連絡いたします



【お問合せ先】 大分市社会福祉協議会 大分市ボランティアセンター

TEL：097-547-7419

FAX：097-547-9559 メール：volun@oita-syakyo.jp

※感染症の流行等によっては、中止若しくは延期となりますので、ご理解とご協力の程よろしくをお願いします。



FAX送信先 097-547-9559

大分市社会福祉協議会
大分市ボランティアセンター 宛

「脳トレボランティア養成講座」受講申込書（FAX用）



ふりがな		年齢	歳
氏 名			
住 所	大分市		
電話番号	(自宅) (携帯)		

※ご記入いただいた個人情報は、連絡・受付等、当講座の運営以外の目的には使用いたしません。

■ 講座スケジュール

日時・場所		内容
第1回目	10/28 (土) 10:00~12:00 J:COM ホルトホール大分	開講式・ 講義「脳と神経に関する知識」
第2回目	11/4 (土) 10:00~12:00 J:COM ホルトホール大分	講義「脳を活性化させるには」・ 演習
第3回目	11/11 (土) 10:00~12:00 J:COM ホルトホール大分	講義「認知症について マメ知識」・ 演習
第4回目	11/18 (土) 10:00~12:00 J:COM ホルトホール大分	講義「オリジナルエクササイズ開発」・ 演習
第5回目	11/25 (土) 10:00~12:00 J:COM ホルトホール大分	現場実習に向けてプログラム制作
第6回目	12/2 (土) 未定 大分市内 (未定)	実際の地域住民の集いの場で ボランティア活動をやってみよう！ (現場実習)
第7回目	12/16 (土) 10:00~12:00 J:COM ホルトホール大分	現場実習の振り返り・ 閉講式・ 大分市ボランティアセンターの紹介