

歌体操教室 **ねぼし**

歌体操ボランティア 募集



歌体操教室は、市内25会場で開催している高齢者の集いの場です。
やさしい童謡を歌いながら、普段使っていない筋肉を動かす体操を行うことで、高齢者の社会参加及び、筋力低下の予防を目指します。



日時

令和8年5月29日～毎週金曜日(全4回)
14:00～16:30

場所

茅ヶ崎市地域医療センター2階講堂1・2
(茅ヶ崎3丁目4-23)

持ち物

動きやすい服装、筆記用具、飲み物

活動内容

月2回程度、歌体操教室の運営を担っていただきます。

こんな方に
おすすめ

新しいコミュニティが欲しい方、ボランティア活動に興味がある方、体を動かす習慣を作りたい方、人と関わるのが好きな方、歌を歌うのが好きな方

40代から80代まで幅広い年代のボランティアが活躍中!

申込み
(5/15まで)

TEL、ホームページよりお申込みください
茅ヶ崎市役所高齢福祉課
☎ 0467-81-7163

ホームページはこちら



養成講座日程

令和8年5月29日～毎週金曜日 全4回

1日目

5/29

歌体操教室とは

- ・ボランティアとは
- ・歌体操教室とは
- ・グループワーク 他

2日目

6/5

高齢者を知る

- ・高齢者の身体の特徴
- ・ロコモティブシンドローム
- ・“コミュニケーション”について 他

3日目

6/12

歌体操の習得に向けて

- ・歌体操の実技演習
- ・教室の運営方法
- ・最終日の発表に向けたグループワーク 他

4日目

6/19

出発進行！！

- ・発表会
- ・先輩ボランティアからの激励
- ・修了式 他

活動予定会場

新規会場：若松町幸自治会館（若松町17-29）

既存会場：市内25会場の内のどこか

（特に募集している会場）小出コミセン、B地区集会所、円蔵自治会館、堤自治会館、松尾自治会館、松浪自治会館、老人福祉センター、コミセン湘南



ボランティアの声

- ・ボランティアって難しくない！私でもできる！
- ・ボランティアをしていると自分も元気になれる。
- ・自分のために続けている
- ・歌が好きなので、思いきり声を出せるだけで楽しい