

令和7年7月12日(土)、ふたかみ文化センター3階に市民図書館の一部として自習室を開設しました。

席数は27席ですが、初日からたくさんのかたにご利用いただいていることから、増席を進めています。



【自習室の使い方について】

自習や読書を目的とされるかたは、どなたでもご利用できます。詳細は、ホームページまたは自習室内掲示の『自習室利用ガイド』をご確認の上、ご利用をお願いします。



市HP

【開室曜日・時間】

曜 日							時 間
月	火	水	木	金	土	日 祝日	9:30~17:00
月	火	水	木	金	土	日 祝日	9:30~19:00

* 自習室の開室日時は市民図書館に準じます。

介護予防リーダー

「KEEP香芝」養成講座 参加者募集！

香芝市にお住まいの皆さん、地域で活躍できるボランティアとして、高齢者の健康づくりをサポートしませんか？

本市の高齢者を中心とした運動教室や交流の場で、運動とレクリエーションを通して、介護予防の普及啓発をしていただくボランティア「KEEP香芝」の養成講座です。

養成講座では、運動や健康に関する知っている役立つ情報を学びます。KEEP香芝のメンバーになって、一緒に健康づくりの一步を踏み出してみましょう。



どんなことを学ぶの？ 全6回の講座で、以下の内容を学びます。

回数	日程	テーマ
第1回	9月4日(木)	・開講式 ・香芝市の現状、介護予防の必要性 ・グループワーク
第2回	9月16日(火)	『めざそう!心と体の若返り』 講師:畿央大学 高取克彦教授
第3回	9月25日(木)	『今すぐ身につけたい!運動の基礎と実践』 講師:畿央大学 松本大輔准教授
第4回	10月9日(木)	『高齢者向けのレクリエーションについて』 講師:健康運動指導士 保田裕也先生
第5回	10月14日(火) または 10月16日(木)	KEEPみんなで体操教室を見学
第6回	10月30日(木)	認定試験・閉講式 ボランティアについて

◆開催場所

総合福祉センター3階 会議室1

* 10月16日(木)のみエコール・マミで開催

◆開催時間

10:00~11:30

* 10月16日(木)のみ13:30~15:00

◆対象者

市内在住のかたで、終了後は高齢者向けの介護予防教室などでボランティアとして活躍できるかた

◆募集人数

15名

◆申込期限

8月29日(金)17:00までに窓口または電話にて申込

◆申込・問合せ先

中央地域包括支援センター

☎79-0802

* 介護予防・ボランティアポイント対象事業です。(各回2ポイント)

* 養成講座終了後、実習を主にしたフォローアップ講座を受講していただきます。

