

平成 29 年度

スポーツボランティア養成講座



健康な日々のための知識と実践

～元気に！笑顔で！健やかな！身体づくりをするための日々の過ごし方～

※スポーツ経験の有無は関係ありませんので安心してお申込ください。

スポーツボランティア養成講座では、スポーツを通じた社会や地域作りに貢献できる人材を養成することが目的です。

第 4 回目の講座は、「健康な日々のための知識と実践」です。講座を学んで自分の健康についても再確認しましょう！

そして健康的に楽しくスポーツボランティアしましょう！

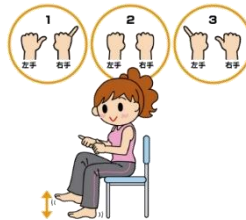
平成 29 年 12 月 2 日(土) 10:00～12:00

場所：奈良市ボランティアインフォメーションセンター会議室

【講 師】 株式会社オアシスなら 代表 浅野和代氏
(看護師・介護支援専門員)

◇講座内容◇

1. 日々の楽しい過ごし方
2. 呼吸法
3. ウォーキングと脳トレ
4. 救急の対応



簡単な運動をしますので、動きやすい服装と運動靴でお越しください

寒さがしみるこの季節に、浅野氏の
小さな体からパワーあふれる言葉を聞いて、
みなさまと一緒にほっこりと心温まりましょう。
明日からの生活する心に
「こつん・こつん」とひびけぼ……



浅野氏は看護師、介護支援専門員(ケアマネージャー)、病院での退職を経て、グループホ

ーム施設長、訪問看護ステーション所長、大阪老人大学講師等を歴任。

看護師として看護に従事すると共に、両親や兄弟の介護、看取りを体験されたという経歴をもつ。



申込方法：TEL・FAX・E メールで、住所・氏名・連絡先・受講希望日(複数可)を記入の上、お申込みください。申込者には、締め切り後に参加の可否を通知します。

TEL:0742-93-8435

FAX:0742-34-2336

Eメール:volunt-info@city.nara.lg.jp

スポーツボランティア養成講座の内容

※都合により変更になる場合がありますので、ご了承下さい。

第1回	6月24日(土)終了しました。	「マラソンが2倍楽しくなる!!コツ」/奈良マラソン実行委員会
第2回	8月23日(水)終了しました。	エクササイズを覚えてボランティア/ポーランドフォークダンス竹山夫妻 & NPO 法人 まほろば円舞会
第3回	10月28日(土)終了しました。	国民文化祭・まほろば円舞会ボランティア、地域や施設でできるダンスなど/NPO 法人 まほろば円舞会
第4回	12月2日(土)10:00~12:00	① 日々の楽しい過ごし方②呼吸法③ウォーキングと脳トレ④救急の対応/株式会社オアシスなら 看護師・介護支援専門員
第5回	2月24日(土)13:30~15:30	スポーツと地域活性化、奈良クラブボランティア、障がい者サッカーなど/NPO 法人 奈良クラブ

※今年度「スポーツボランティア養成講座」はシリーズで全5回

開催させていただきます。お楽しみに！（今回はその第4回目）

※上記内容をご参照下さい。



- ・近鉄新大宮駅より南東へ約1400m
- ・近鉄奈良駅よりJR奈良駅方面行きバス「JR奈良駅」下車。西口より南へ約200m

平成29年度スポーツボランティア養成講座（締め切り各回1週間前）			
ふりがな			
名前			
住所	〒 _____		
連絡先	TEL	FAX	Eメール
参加希望回 (複数可)	④ 12月2日(土) ※ 番号に○印をおつけください。 ⑤ 2月24日(土) なお、第1回、第2回、第3回は、終了しました。		
センター 使用欄			

奈良市ボランティアインフォメーションセンター

〒630-8122 奈良市三條本町13-1 はぐくみセンター1階 TEL:0742-93-8435 FAX:0742-34-2336

Eメール: volunt-info@city.nara.lg.jp