

出雲崎町社会福祉協議会 各種教室のご案内

傾 聴 講 座

ボランティア活動の促進や基礎的な知識を深めるため「傾聴講座」を開催します。

「傾聴」とは、単に世間話をするのではなく心を傾けて相手の立場になって話を聞き状況や感情を理解することです。人は話をすることにより心が解放されて、抱えている思いが整理されるなど心の負担が軽くなると言われています。自分の存在をありのままに受け止めてもらえた経験は話し相手に安心感を与え聞き手に対する信頼感を得られます。

相手の気持ちに寄り添って話を聴くこと、上手な「聴き方」を学んでコミュニケーション力をより高めてみませんか。初心者の方でも安心して学べる内容になっておりますので、ご参加お待ちしております。

【日 程】 令和5年 9 月 21 日(木)、9 月 28 日(木)、10 月 5 日(木)

【会 場】 町保健福祉総合センター ふれあいの里「研修室」

【講 師】 NPO ころこネットワーク 遠藤 道子 様（新潟市）

【定 員】 20 名

【参加費】 無料

【申込〆切】 9/8(金)

	開催日	時間	講座内容
1	9/21(木)	13:30~15:00	～はじめの一步～ 相手の気持ちに寄り添って話を聞こう
2	9/28(木)	13:30~15:00	話の聴き方について学ぼう
3	10/5(木)	13:30~15:00	傾聴時の答え方、対応の仕方について学ぼう

申込先 社会福祉協議会 ☎0258-41-7133

【裏面あり】



踏み台ステップ教室

踏み台昇降は踏み台を昇り降りするだけで、ジョギングやウォーキングと同じような有酸素運動をすることができます。昇り降りの動きで筋肉や足首、膝などの関節を普段より大きく動かすことによって全身の血行が良くなってきます。音楽に合わせて運動を行いますので、みんなと一緒に楽しみながら健康づくりをしましょう！

【開催時間】 13:30～14:45

【会 場】 町保健福祉総合センターふれあいの里「ふれあいホール」

【講 師】 星野 裕美 様（柏崎市）

【定 員】 20名

【参加費】 1,000 円（初回のみ）

【持ち物】 運動靴、タオル、飲み物、動きやすい服装

【申込〆切】 8/25（金）



9 月	6 日(水)、13 日(水)、20 日(水)、27 日(水)
10 月	4 日(水)、11 日(水)、18 日(水)、25 日(水)
11 月	1 日(水)、8 日(水)、15 日(水)、22 日(水)

健康体操教室

ストレッチを中心に行う健康体操教室のご案内です。

体操でほぐせる体の部位は頭から足の先まで様々です。体操をすることにより普段使っていない筋肉を動かしたり伸ばしたりして筋肉や脳に刺激を与えることで、転倒防止効果、腰や膝などの慢性的な関節痛予防、血行改善、認知症予防も期待できます！

【開催時間】 13:30～14:45

【会 場】 町保健福祉総合センターふれあいの里「ふれあいホール」

【講 師】 坂井 葉月 様（出雲崎町）

【定 員】 20 名

【参加費】 1,000 円（初回のみ）

【持ち物】 飲み物、動きやすい服装

【申込〆切】 9/8（金）



10 月	12 日(木)、19 日(木)
11 月	16 日(木)、30 日(木)
12 月	7 日(木)、14 日(木)、21 日(木)

1 月	11 日(木)、18 日(木)、25 日(木)
2 月	1 日(木)、15 日(木)

申込先 社会福祉協議会 ☎0258-41-7133

教室のおしらせ

物忘れ
予防

ズンドコ教室 開催のご案内

【開催日時】 午前9時30分～午前11時30分

	開催日
10月	3日(火)・10日(火)・17日(火)・24日(火)・31日(火)
11月	7日(火)・14日(火)・17日(金)・21日(火)・28日(火)
12月	1日(金)・5日(火)

申込み先

出雲崎町社会福祉協議会 ☎0258-41-7133

【会場】 出雲崎町保健福祉総合センター
ふれあいの里

【対象者】 すべての高齢者が参加できます。
原則、全12回参加が可能な方
(※緊急の場合を除く)

【定員】 20名

【参加費】 無料

【持ち物】 タオル・飲み物・動きやすい服装
運動靴・筆記用具

【申込み】 9/8(金)までに下記へお申込みください。

【その他】 交通手段のない方には
送迎の車を用意します。

